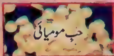
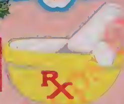
# قوت مردانہ بڑھانے کی ادویات













ڈاکٹر و حکیم کالی داس منوہر (لندن)
مترجم: حکیم محمد اعظم صوفی

☆ قوتِ مردانہ (قوتِ باہ) کیا ہے؟
☆ قوتِ مردانہ کمزور یا ختم ہو جانے کے اسباب، امراض، علاج

اور

# قوّتِ مردانہ بڑھانے کی ادویات

ڈاکٹر و حکیم کالی داس منوہر (لندن)

# فہرست

☆.....☆.....☆

# قوت باہ کیا ہے؟

دنیا کے قیام و بقاء کے لئے اور نسل انسانی کے تسلسل کو قائم رکھنے کے لئے قدرت کو اس فنا شدہ جسم کا بدل پہنچانے کی ضرورت تھی۔ بدل نہ پہنچنے کی صورت میں فانی جسم کی نسل منقطع ہونے کا خطرہ یقینی تھا۔ لہٰذا خلاق روزگار نے اپنی قدرت کاملہ سے کام لیتے ہوئے انسانی بلکہ ہر حیوانی نسل کی بقاء کے لئے ایک سلسلہ قائم کیا جسے سلسلہ توالد و تناسل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

## ضعف باہ

آج ہر شخص مختلف اسباب و علل کی بنا پر ضعف بہ کا شاکی نظر آتا ہے اس لئے یہ مرض کسی تشریح و توضیح کا محتاج نظر نہیں آتا۔ پھر بھی اس کے متعلق دو ایک سطور لکھ دینا طبی خانہ پری کے لئے ضروری معلوم ہوتا ہے۔

# ماہیت مرض

ضعف باہ کے سبب مریض یا تو فعل خاص میں کوئی خاص لذت محسوس نہیں کرتا اور اگر کبھی اس کی طرف راغب ہوتا بھی ہے تو اس فعل سے اس کی نفرت ہی میں اضافہ ہوتا ہے کبھی پوری طرح انتشار نہیں ہوتا اور کبھی ہوتا ہے تو وہ اس قدر نہیں جس سے جانبین کی پوری پوری تسکین ہو جائے۔

# اقسام مرض

اس مرض کی بڑی بڑی دو قسمیں ہیں۔

۱۔ مریض کے اس جذبہ میں کمی رونما ہو جائے جو اسے فعل خاص پر ابھارتی ہے۔

۲۔ مریض کے عضو خاص میں ڈھیلا پن (استرخاء) رونما ہو جائے۔

# اسباب مرض

ضعف باہ کے رونما ہونے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں جنہیں الگ الگ بیان کر کے ان کے علاج کی طرف توجہ دی جائے گی۔

(۱) نقص تغذیہ یا قلت غذا کے سبب مریض کے بدن میں کمزوری پیدا ہو جائے جس سے روح ریح اور خون میں کمی واقع ہو کر شہوت میں کمی ہو جائے۔

(۲) مادہ تولید کی کمی کی وجہ سے اعضائے جماع میں تحریک پیدا نہ ہو جس سے مریض کو باہ میں کمزوری محسوس ہونے لگے۔ چنانچہ یہ صورت مختلف اسباب کی مرہون ہوا کرتی ہے۔

(الف) آلات منی کو سوء مزاج سرد لاحق ہونے کے باعث منی میں قلت پیدا ہو جائے۔

(ب) آلات منی میں حرارت کی زیادتی کے باعث منی کی پیدائش میں کمی آجائے۔

(ج) آلات منی کی رطوبت اس کا باعث ہو جائے۔

(د) آلات منی کو سوء مزاج سرد و خشک یا سرد و تر یا گرم و خشک عارض ہو جائے جس سے منی کی پیدائش میں کمی رونما ہو جائے۔

(۳) مخدرات و مسکنات مثلاً" افیون، بھنگ وغیرہ کے استعمال

کی وجہ سے شہوت کو برانگیختہ کرنے والی سوزش ختم ہو جائے جس سے منی ساکن ہو جائے اور اس کی حرکت کم ہو کر ضعف باہ کی صورت پیدا ہو جائے۔

(۴) عرصہ تک جماع نہ کرنے کے سبب منی کی پیدائش کی طرف سے غافل ہو جائے جس سے مریض ضعف باہ محسوس کرے۔

(۵) مریض کے دل پر فریق ثانی کا رعب غالب آ جائے۔ یا فریق ثانی سے کراہت ہو جائے یا مقاربت سے پہلے ہی دل میں یہ خیال جاگزیں ہو جائے کہ میں اس امر کی انجام دہی کے قابل نہیں ہوں۔ ان صورتوں میں صحت آلات اور منی کی کثرت کے باوجود طبیعت جماع کی طرف راغب نہیں ہوتی۔

(۶) معدہ یا جگر کے ضعف کی بناء پر مریض کے بدن میں خون صالح پیدا نہ ہو اور جس سے ضعف باہ گلے کا ہار بن جائے۔

(۷) کسی خاص سبب سے دل کمزور ہو جائے جس سے اعضائے تناسل سے قوت نفسانیہ حساسہ کا مادہ منقطع ہو جائے اس لئے وہ مادہ تولید کی حرکت سوزش اور اس کے دغدغہ سے متنبہ نہ ہو۔

(۸) زیادہ تھکن، فاقہ کشی یا کسی مرض میں عرصہ دراز تک مبتلا رہنے سے باہ میں کمی رونما ہو جائے۔

(۹) گردوں کے کمزور ہو جانے کے سبب شہوت طبعی میں نقص

واقع ہو جائے عضو خاص کے ڈھیلے پن کے بھی متعدد اسباب ہو سکتے ہیں:-

(۱) ضعف بدن اس کا سبب ہو۔ (۲) عرصہ تک جماع نہ کرنے سے عضو خاص میں لاغری رونما ہو جائے۔ (۳) بدن کے نچلے حصہ میں کسی خاص سبب سے نفخ اور ریح کی تولید میں کمی ہو جائے۔ جس سے عضو پوری طرح انتشار پذیر نہ ہو۔ (۴) بلغمی فضلات یا دیر تک آب سرد میں بیٹھنے یا اس قسم کے کسی اور سبب سے عضو خاص کے اعصاب مفلوج ہو جائیں۔ جس سے قوت محرکہ یا حساسہ ختم ہو جائے۔

اسباب بالا کے علاوہ مندرجہ ذیل اسباب بھی ضعف باہ کا موجب ہوا کرتے ہیں۔

## جلق، اغلام اور کثرت جماع

یہ وہ عادات بد ہیں جو مریض کو اولاً جریان و احتلام کی نذر کرتی ہیں اور بعد میں باہ کا دیوالہ نکال دیتی ہیں۔

## جریان اور کثرت احتلام

یہ بھی مریض کی قوت مردمی کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔

## دماغی مشاغل

دماغی مشاغل کی کثرت سے بھی قوت باہ کمزور ہو جاتی ہے بلکہ بعض اوقات علمی مشاغل میں توغل سے انسان بالکل نامرد ہی ہو جاتا ہے۔

## سمن مفرط اور سوزاک

یہ امراض بھی باہ کو ختم کر دیتے ہیں۔

## علامات مرض

نامردی اور ضعف باہ کی علامات ایسی نمایاں ہیں کہ مریض بہ آسانی اپنے مرض کی تشخیص کر لیتا ہے۔ نامردی کی صورت میں تو عضو میں خیزش ہی نہیں ہوتی لیکن ضعف باہ کی صورت میں اگرچہ

انتشار، تو ضرور ہوتا ہے لیکن اس قدر کم کہ مریض اگرچہ فعل پر قادر ہو جاتا ہے لیکن اسے اس میں کوئی خاص لطف محسوس نہیں ہوتا۔

جلق اور اغلام کے مریضوں میں ان امراض کی مخصوص علامات پائی جاتی ہیں۔ اگر مرض کا موجب جریان یا کثرت احتلام ہو گا تو مریض اس امر کا اقرار کرے گا۔ اگر ضعف عامہ، تولید خون کی کمی اور قلت منی نقصان باہ کا موجب ہوں گے تو مریض کی جسمانی حالت عام جسمانی کمزوری، چہرے کی بے رونقی اس امر کا واضح اعلان ہوں گے۔ اگر ضعف دماغ باعث مرض ہو گا تو حواس مکدر اور افعال دماغیہ پریشان ہوں گے۔ خواہش جماع کم اور قوت جماع کمزور ہو گی۔ نیز دوران سر اور نزلہ و زکام کی شکایت ہو گی۔

دل کی کمزوری کی صورت میں جماع کی رغبت کم ہوتی ہے۔ خاص طور پر بدشکل عورت سے تو جماع کیا ہی نہیں جا سکتا۔ طبیعت پژمردہ اور پریشان رہتی ہے عالی حوصلگی ختم ہو جاتی ہے۔ جماع کے بعد مریض پر ضعف کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ مریض معمولی اسباب سے خوفزدہ اور پریشان ہو جاتا ہے۔ گرما میں خفقان کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

ضعف جگر کا مریض جماع کی طرف مائل نہیں ہوتا۔ اس کے چہرے اور آنکھوں پر تہیج ہوتا ہے۔ بدن میں خون کی کمی کے سبب

چہرے کی رنگت پھیکی ہوتی ہے۔ معمولی حرکت یا محنت کا کام کرنے سے سانس پھول جاتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ جو غذا کھائی جاتی ہے۔ وہ بہ شکل ہضم پذیر ہوتی ہے۔

ضعف معدہ کی صورت میں بھوک کم ہو جاتی ہے اور قوت ہضم میں کمزوری آ جاتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد پیٹ کی گرانی محسوس ہوتی ہے اور ڈکاریں آتی ہیں۔

ضعف گردہ سے قوت باہ میں کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ تو کمر میں درد ہوتا ہے پیشاب کم آتا ہے۔ کبھی پیشاب کے ساتھ خون یا ریگ آتی ہے۔

کثرت مسکرات کی صورت میں انتشار دیر میں ہوتا ہے اور منی دیر میں خارج ہوتی ہے اور نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ انتشار ہوتا ہی نہیں یا بہت کم ہوتا ہے۔ شراب کے استعمال سے اگرچہ شروع میں بے پناہ انتشار ہوتا ہے لیکن بار بار کی تحریک سے اعصاب کمزور ہو کر آخر بے کار ہو کے رہ جاتے ہیں۔

## ہدایات علاج

ضعف باہ کا علاج کرتے وقت اس بات کا ہمیشہ خیال رکھیں کہ

ہر مریض کے لئے ایک ہی دوا مفید نہیں ہوا کرتی چاہے وہ دوا کیسے ہی مقوی اجزاء سے ترکیب پذیر کیوں نہ ہوئی ہو۔ ہر مریض کا علاج کرتے وقت اصل سبب مرض کو دور کرنے کے بعد ہی علاج کرنا چاہیے۔

اگر مریض کی عام صحت خراب ہو' قبض گلے کا ہار ہو' بھوک مفقود ہو چکی ہو تو پہلے ان شکایات کا ازالہ کرنا چاہیے۔ کیونکہ ان عوارض کی موجودگی میں اعلیٰ سے اعلیٰ مقوی باہ دوا فائدہ کی بجائے نقصان کا موجب ہو گی۔ کثرت احتلام اور جریان کی صورت میں تقویت باہ سے قبل ان امراض کا ازالہ ضروری ہے۔ نیز اگر اعضائے مخصوصہ میں کوئی ظاہری نقص ہو تو اس کی طرف بھی توجہ دینا اشد ضروری ہے۔

ضعف باہ کا علاج کرتے وقت اعضائے رئیسہ کی تقویت کا خیال رکھنا اشد ضروری ہوا کرتا ہے ان میں سے جو عضو کمزور ہو اس کی رعایت رکھ کر علاج کریں مریض کو ہدایت کریں کہ وہ کثرت مباشرت سے مجتنب رہے۔ بھوک' رنج و غم' بدہضمی اور شکم پری کی حالت میں مقاربت نہ کرے۔ حائضہ' بدشکل' بوڑھی' بیمار یا کم عمر عورتوں کے ساتھ مباشرت نہ کرے۔ گردے کے مقام پر گرم تر چیزوں کی ٹکور کرے۔ فصد' قے' دورار' اسہال اور تعریق وغیرہ

استفراغات کی کثرت سے بچے، ضعف قلب موجب نقصان باہ ہو تو تقویت و تفریح قلب کی طرف توجہ دینی چاہیے۔ مقوی اور خوشبو دار غذائیں کھلائیں۔ عطریات سنگھائیں۔ مفرح اور مقوی قلب ادویہ کھلائیں۔ صندل کو عرق گلاب میں گھس کر مقام قلب پر رکھنا مفید ہے۔ سیب کھانا اور سونگھنا ہر دو مقوی اور مفرح قلب ہیں۔ سرد عطریات مثلاً" صندل، عطر خس، عطر کیوڑہ سونگھائیں بطور دوا خمیرہ مروارید، خمیرہ صندل، مفرح بارد وغیرہ ادویہ کھلائیں شربت کیوڑہ، شربت گڑہل اور شربت صندل پلائیں۔

اب آیئے علاج پر مفصل گفتگو کریں۔

## علاج

ضعف قلب کی صورت میں مندرجہ ذیل نسخہ جات کا استعمال مفید ہو گا نیز ہدایات بالا کو پیش نظر رکھیں۔

نسخہ --- یشب سبز ۴ رتی، زہر مہرہ ایک ماشہ، بسلوچن ایک ماشہ تینوں کو باریک پیس کر مفرح بارد سات ماشہ میں ملا کر پہلے کھلائیں، اوپر سے آب انار شیریں آب سیب شیریں ہر ایک پانچ تولہ میں شربت انار شیریں ۲ تولہ ملا کر اوپر سے تخم فرنجمشک ۵ ماشہ

چھڑک کر پلائیں۔ اگر مریض سرد مزاج ہو تو گرم خوشبودار مقوی غذائیں کھلائیں۔ گرم عطریات مثلاً عطر حنا' عطر فتنہ وغیرہ کپڑوں پر لگائیں۔ گل سیوتی' گل مولسری' گل چنبیلی کے ہار پہنائیں اور پھر دوا المسک جار۔ مفرح اعلیٰ کھلائیں' نیز شربت گاؤ زبان' شربت کیوڑہ اور شربت بید مشک وغیرہ پلائیں۔

## ضعف دماغ

موجب مرض ہو تو ہدایات بالا پر عمل کریں اور مندرجہ ذیل نسخہ جات استعمال کرائیں۔ یہ نسخہ گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔

نسخہ --- مغز بادام شیریں مقشر ۷ عدد' مغز تربوز ۳ ماشہ' مغز کدوئے شیریں ۳ ماشہ' نبات سفید ۲ تولہ' شیر گاؤ پاؤ بھر۔ سب دواؤں کو شیر گاؤ میں پیس کر چھان لیں۔ اس کے نرم آنچ پر پکائیں جب جوش آ جائے تو نیچے اتار لیں اور مصری سے' شیریں کر کے پلائیں سرد مزاجوں کے لئے یہ حریرہ مفید ہے۔

نسخہ --- مغز بادام شیریں مقشر ۷ عدد' مغز پنبہ دانہ ۵ ماشہ' مغز قرطم ۳ ماشہ' تخم خشخاش ۳ ماشہ' بہمن سفید ۳ ماشہ' تودری سفید

ثعلب مصری ہر ایک ۳ ماشہ' سونٹھ ایک ماشہ' شیر گاؤ ۲۰ تولہ مغزیات اور تخم خشخاش کو دودھ میں پیس کر چھان لیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو مصری اور دیگر ادویہ باریک پیس کر ملائیں۔ اس کے بعد ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ اگر ضعف دماغ کے ساتھ ساتھ دائمی نزلہ بھی ہو تو صبح یہ حریرہ پلائیں اور شام کو جب جدوار علوی خان ایک عدد خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر والا ۵ ماشہ میں ملا کر کھلائیں اور رات کو سوتے وقت یہ گولیاں کھلائیں۔

نسخہ --- کچلہ مدبر تین ماشہ' تخم تمر ہندی ۹ ماشہ' دونوں کو ریتی سے ریزہ ریزہ کر کے کھرل کریں اور پانی میں گوندھ کر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام بعد از غذا دیں۔ اگر قبض ہو تو رات کو مربائے ہلیلہ ایک عدد یا اطریفل زمانی ۷ ماشہ کھلائیں۔

اگر ضعف جگر کی وجہ سے باہ میں کمی واقع ہو جائے تو غلبہ حرارت کی صورت میں آب کاسنی پکیدہ دس تولہ' شربت انار شیریں ۲ تولہ ملا کر کھلائیں اور جگر کو تقویت دینے کی دیگر تدابیر عمل میں لائیں۔

اگر ضعف جگر برودت سے لاحق ہو تو جوارش جالینوس' معجون خطیسانہ معجون و بید الورد کھائیں آب کاسنی پکیدہ' آب کاسنی سبز

مروق، آب مکو سبز مروق پلائیں۔

اگر معدہ بھی کمزور ہو جیسا کہ ضعف جگر کی صورت میں اکثر ہوا کرتا ہے تو حرارت کی صورت میں جوارش آملہ۔ انوشدارو اراوی وغیرہ کھلائیں۔ کھانے کے بعد حب کبد نوشادری حب پپیتہ یا قرص اعلیٰ کھلائیں۔

اگر معدے میں رطوبات کی کثرت معدے کی کمزوری کا باعث ہو تو کشتہ خبث الحدید اور جوارش جالینوس استعمال کرائیں۔

ضعف کلاہ گردہ کی صورت میں بکری کے گردے، بیضہ نیمبرشت، حلوان کا گوشت، مونگ یا ارہر کی دال اور چپاتی دیں۔ دودھ چاول کھلائیں۔ بھیڑ یا اونٹنی کا دودھ پلائیں اگر یہ دستیاب نہ ہو تو گائے یا بھیس کا پلائیں مکھن کھلائیں لیکن اسی قدر کھلائیں جس سے ہاضمہ نہ بگڑے۔ اس کے علاوہ لبوب حلغیر ۷ ماشہ میں سلاجیت ۴ رتی ملا کر کھلائیں یہ حریرہ بھی مفید ہے۔

نسخہ --- ثعلب مصری ۳ ماشہ، مغز پنبہ دانہ ۳ ماشہ آرد سنگھاڑا ۳ ماشہ کو گائے کے دودھ ایک پاؤ میں پیس کر چھان لیں اور سیوس اسبغول ۳ ماشہ اضافہ کر کے نرم آنچ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے آگ سے الگ کر کے مصری ۲ تولہ ملا کر پلائیں یہ نسخہ بھی مفید ہے۔

نسخہ --- پستہ ۷ عدد، الائچی خورد ۳ عدد، کشمش سبز ۱۱ عدد، مربائے ہی ۲ تولہ، کسی مناسب عرق میں پیس کر حریرہ تیار کر کے پلائیں۔

گردہ و مثانہ کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے یہ معجون لاجواب ہے۔

## معجون خاص

مغز بادام شیریں مقشر، مغز فندق، پیپل، مغز چلغوزہ، مغز چرونجی، کنجد سیاہ، تخم خشخاش، مغز پستہ، دار چینی، خولنجان، موچرس ہر ایک تین تولہ، مغز مارجیل، بہمن سفید، بہمن سرخ، تودری سرخ، تودری سفید، دانہ الائچی خورد، دانہ الائچی کلاں ہر ایک چار ماشہ، کشمش ۶ ماشہ، مویز منقیٰ ۶ ماشہ، چھوہارہ ایک تولہ، شقاقل، تخم کرف، اندر جو شیریں، درونج عقربی، پودینہ خشک، مصطگی، بسلوچن، تا لکھانہ، کباب چینی، بسباسہ، سونٹھ، پوست ترنج، گوکھرو دودھ میں تین بار تر و خشک کیا ہوا، لونگ تخم گزر، تخم شلغم، تخم بلیون، تخم کونچ، زرنباد، میدہ لکڑی ہر ایک دو ماشہ، بالچھڑ، عنبر اشہب ہر ایک ایک ماشہ، چوب چینی دو تولہ چار ماشہ، مجیٹھ دو ماشہ، قند سفید ۱۶ تولہ ۴ ماشہ، ترنجبین

سفید دس تولہ، شہد خالص ۱۶ تولہ چار ماشہ، زعفران ایک ماشہ پہلے ترنجبین کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور پھر اس میں قند اور شہد ملا کر قوام بنائیں۔ اس کے بعد مغزیات کو پیس کر اور خشک دواؤں کو کوٹ چھان کر شامل کریں زعفران کو عرق بید مشک میں کھرل کر کے ملائیں اس میں سے ایک تولہ روزانہ دودھ سے کھائیں۔

## دماغی مشاغل

اگر ضعف باہ کا موجب ہوں تو ہر قسم کے دماغی مشاغل ترک کر دیں اور رنج و غم، فکر و تردد اور تفکرات سے آزاد ہو کر حفظان صحت کے پر کاربند ہوں، سیر و تفریح کریں، زیادہ سوئیں، عطریات سونگھیں، مقوی اور مرغوب طبع اغذیہ مثلاً نیمبرشت انڈے، حلوان اور چوزوں کا گوشت، مچھلی، فیرنی وغیرہ کھائیں۔ مکھن اور بالائی نوش جاں کریں اور دوا کے طور پر مفرح اور مقوی ادویہ مثلاً خمیرہ گاؤ زبان عنبری اور معجون مقوی خاص کھائیں۔ اگر ضرورت ہو تو مقوی و محرک طلاؤں کا استعمال کریں۔ طلائے شباب آور خاص طور پر مفید ہے۔

# بیوی کی بدصورتی

موجب مرض ہو تو مریض کے خیالات کی اصلاح کریں۔ مقوی اور محرک ادویہ و اغذیہ استعمال کریں۔ منکوحہ کے رعب حسن کو دور کرنے کے لئے مریض کے قلب و دماغ کو قوی بنائیں طرف ثانی کو ملائمت سے پیش آنے کی ہدایت کریں غایت احترام کی صورت میں طرف ثانی کو بے تکلف ہونے کی تلقین کریں۔ اگر مریض امور وہمیہ کا شکار ہو تو وہم کو دور کریں۔ مثلاً" اگر کوئی یہ سمجھے کہ وہ فعل جماع پر قادر نہیں ہو سکتا تو اسے سب سے پہلے اپنا معتقد بنائیں اسے کوئی مقوی دوا استعمال کرائیں اور اس کی منکوحہ کو اس کے ساتھ حسن سلوک اور حکمت عملی سے پیش آنے کی تلقین کریں اگر مریض اس تصور میں گرفتار ہو کہ اس پر جادو کیا گیا ہے تعویذ دیں اور عشقیہ ناول و قصے پڑھائیں۔

# ترک جماع اور تجرد

موجب مرض ہو تو مریض کے جذبات کو ابھارنے کی کوشش کریں تاکہ خواہشات نفسانی بیدار ہو جائیں۔ مثلاً" مریض کو حیوانوں

کی جھتی جھتی دکھائیں۔ رقص و سرود کی محافل میں لے جاۓ ہیں عشقیہ قصے کہانیاں پڑھائیں اس کے علاوہ مقوی و محرک غذائیں دیں۔ مثلاً" بیضہ نیمبرشت' تازہ مچھلی' تیتر' بٹیر کا گوشت کھلائیں۔ دودھ گھی' مکھن بقدر ہضم استعمال کرائیں۔ مغز بادام' مغز اخروٹ' مغز نارجیل وغیرہ کھلائیں۔
لبوب اعظم علوی' معجون مقوی علوی مفید ہیں۔ نیز طلائے شباب آور کا خارجی استعمال کرائیں۔

## گھوڑے یا بائیسکل کی سواری

اگر گھوڑے یا بائیسکل کی سواری سے ضعف باہ رونما ہو تو اس قسم کی سواری ترک کر دیں اور بسکھپرہ سفید گل ۵ تولہ' نمک طعام ۵ تولہ کو ۱۲ سیر پانی میں جوش دیں جب قریباً" ۸ سیر پانی رہ جائے اس سے نیم گرم عضو تناسل۔ کنج ران اور پیڑو پر نطول کریں اس کے بعد روغن بابونہ روغن قسط اور روغن کچلہ وغیرہ کی مالش کریں۔ اسی طرح اگر کوئی مزید موجب مرض ہو تو اس کے ازالہ کی کوشش کریں اور صرف ہوا میں تیر نہ چلائیں۔

# سن بلوغت

بلوغت وہ شے ہے جس کا حصول زندگی بھر جاری رہتا ہے۔ کسی بھی مرحلہ پر کوئی شخص کھڑا ہو کر یہ دعویٰ نہیں کر سکتا کہ وہ مکمل طور پر بالغ ہو چکا ہے۔ جب تک انسان اپنے اندر بہتری کی کوشش کرتا رہتا ہے اس وقت تک اس کی افزائش اور نشوونما جاری رہتا ہے۔ بلوغت اس بات کا اشارہ ہے کہ کوئی شخص زندگی کے تجربات، حقوق اور فرائض کو بخوبی انجام دہی کے لیے پوری طرح تیار ہے۔

سالگرہ منانا بھی ایک طرح سے بلوغت کی منزل کے حصول کی طرف پہلا قدم ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ نے پختگی حاصل کر لی ہے۔

سال، مہینوں اور دنوں کو گن کر آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ آپ کی عمر کتنی ہے۔ ہر گزرنے والے سال کے ساتھ آپ آج کے مقابلہ مین ایک برس زیادہ بڑے ہو جائیں گے۔ اگر آپ اپنے بھائی سے دو برس بڑے ہیں تو زندگی بھر اس سے دو برس بڑے ہی رہیں گے۔ تاریخوں کا حساب کبھی تبدیل نہیں ہوتا۔ آپ اس عمل کو نہ تو تیز کر سکتے ہیں اور نہ ست تاہم عمر کے لحاظ سے بلوغت کا حصول بعض پہلوؤں سے اہم بھی ہے۔ مثلاً" ووٹ ڈالنے کا حق مل جانا" جائیداد کا

حصول ' ڈرائیونگ لائسنس کا حصول ' شادی کرنے کا حق۔

## جسمانی بلوغت

مکمل قد ' وزن اور طاقت کے حصول کے بعد کہا جاتا ہے کہ کسی شخص نے جسمانی بلوغت حاصل کر لی ہے۔ اگر اس کے جسم میں ہر سال نشوونما ہو رہی ہے تو پھر اسے جسمانی طور پر بالغ شخص نہیں کہا جا سکتا۔ جیسے ہی اس کا قد بڑھنا رک جاتا ہے اور جسم کا خلا پر ہونے لگتا ہے تو وہ بلوغت کے قریب پہنچ جاتا ہے۔ وہ اتنا مضبوط ہو جاتا ہے کہ ایک بالغ شخص کا کام تھکے بغیر کر سکے۔ اس کے علاوہ اس کے غدود بالغ اشخاص کے غدودوں کے مانند کام کرنے لگتے ہیں۔

نابالغ اور نامکمل طور پر نشوونما پانے والے لڑکیوں اور لڑکوں کے مقابلہ میں پوری طرح مکمل ہو جانے والے اشخاص سے زیادہ توقعات وابستہ کر لی جاتی ہیں۔ گیمز' جاب اور خاندان کے اندر اور باہر قائم کیے جانے والے تعلقات کا ایک حد تک اس بات پر انحصار ہوتا ہے کہ آپ جسمانی طور پر کس قدر مکمل ہو چکے ہیں۔ اچھی غذا اور مناسب ورزش اس سلسلہ میں معاون ثابت ہوتی ہے تاہم وہ جسمانی نشوونما کے نمونہ یا طرز کو یکسر نہیں بدل سکتے۔ بلوغت کے اور

بھی دوسرے رخ ہیں اور وہ بھی یکساں اہمیت کے حامل ہیں۔

## ذہنی بلوغت

کسی انسان کی ذہنی بلوغت کو اپنانا بہت مشکل ہے کیونکہ ابھی تک اس بات پر اتفاق نہیں ہو سکا ہے کہ اس کے جانچنے کا معیار کیا ہونا چاہئے۔ تاہم مندرجہ ذیل حوالوں سے اس کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

ذہنی بلوغت کا مطلب یہ ہے کہ وہ شخص الفاظ' اعداد' ہندسوں کی زبان کے علاوہ اشارات و علامت سمجھنے اور ان پر عمل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جو اس کی ثقافت کے عین مطابق ہوں۔

ذہنی طور پر بالغ شخص اپنے فیصلے خود کرتا ہے اور دوسروں کے مشوروں یا اشاروں کا منتظر نہیں رہتا۔ وہ جتنی زیادہ خودمختاری کے ساتھ فیصلے کرتا ہے اتنا ہی زیادہ اسے ذہنی طور پر بالغ سمجھا جاتا ہے۔

وہ شخص ذہنی طور پر بالغ سمجھا جا سکتا ہے جو اپنے مسائل پر غیرجانبدارانہ اور واقعت پسندی کے طور پر غور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

اگر وہ کوئی غلطی کر کے اسے تسلیم بھی کرے تو وہ ایسے شخص

کے مقابلہ میں زیادہ بالغ سمجھا جائے گا جو غلطی کرنے کے بعد اس کی ذمہ داری کسی اور پر ڈال دے۔

اگر وہ جلدبازی میں فیصلے کرتا ہے تو پھر اسے ذہنی طور پر ایسا نابالغ سمجھا جائے گا جو کسی مسئلہ کے اچھے اور برے پہلوؤں پر غور کیے بغیر چال چلن دیتا ہو۔

وہ شخص پختہ ذہن کا مالک سمجھا جائے گا جو اپنے فیصلہ کو اس وقت تک کے لیے محفوظ کر لیتا ہو جب تک مسئلہ کے تمام پہلوؤں پر اچھی طرح غور و خوض نہ کرے اور اس بات کا احساس کرے کہ اس سے کیا کیا فوائد یا نقصانات ہو سکتے ہیں اور ان سے کس طرح نمٹا جا سکتا ہے۔ ذہنی بلوغت ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے اور اس کا انحصار اس ماحول اور صورت حال پر بھی ہے جس میں وہ رہتا ہو۔ ذہنی بلوغت کا بڑی حد تک جذباتی بلوغت سے بھی تعلق ہے۔

## جذباتی بلوغت

یہ انسانی فطرت ہے کہ اگر کوئی کام اس کی مرضی یا خواہش کے عین مطابق انجام نہ پائے تو انسان جھنجلاہٹ کا شکار ہو جاتا ہے اور اسے غصہ آنے لگتا ہے۔ اس کا سبب جذباتی بلوغت کا فقدان ہے۔ جو

والدین آسانی سے پریشانی کا شکار نہیں ہوتے ان کے بچے عموماً جذباتی طور پر زیادہ پختہ ہوتے ہیں۔ جذباتی طور پر پختہ انسان آسانی سے پریشان نہیں ہوتا اور اپنے مزاج پر پورا قابو رکھتا ہے۔

بعض ایسے محسوسات ہوتے ہیں جنہیں آپ قبول تو کرتے ہیں لیکن انہیں دل میں رکھتے ہیں جبکہ بعض ایسے ہوتے ہیں جنہیں آپ بیان کر کے دوسروں کو ان میں اپنا شریک بنا لیتے ہیں۔ اپنے جذبات پر اتنا عبور ایک دو روز میں حاصل نہیں ہو سکتا۔ اپنے آپ پر پورا کنٹرول حاصل کرنے کے لیے آپ کو خاصی مدت درکار ہوتی ہے اور اس کے لیے آپ کو کوشش کرنا پڑتی ہے۔

جذباتی بلوغت آپ کی شخصیت کو پرکشش اور دل آویز بنانے میں مدد دیتی ہے اور آپ کو معاشرہ میں قابل قبول بنا دیتی ہے۔

## سوشل لائف

سوشل لائف اس بات کا تعین کرتی ہے کہ آپ دوسرے لوگوں سے اچھے تعلقات کس طرح قائم رکھتے ہیں۔ آپ شیر خوار بچے سے بڑے ہو کر لڑکپن کے دور میں داخل ہوتے ہیں پھر نوجوانی اور اس کے بعد بلوغت کے دور میں۔ اس دوران آپ کے تعلقات اور

سرگرمیوں کا دائرہ رفتہ رفتہ وسیع ہوتا چلا جاتا ہے۔ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے ویسے ویسے زیادہ مختلف نوعیت کے لوگ آپ کی زندگی میں واخل ہوتے چلے جاتے ہیں۔ سوشل بلوغت آپ کو سیکھنا پڑتی ہے اور وہ معاشرہ اور اس کے اندر رہنے والے افراد آپ کو سکھاتے ہیں۔ سوشل بلوغت نشوونما کا سب سے مشکل پہلو ہے۔ نہ تو اس کے بارے میں پیشن گوئی کی جا سکتی ہے اور نہ ہی یہ باقاعدگی سے نشوونما پاتا ہے۔ تمام لوگوں سے یہ ایک جیسا نہیں رہتا۔ آپ کی کامیابی‘ مقبولیت اور اطمینان قلب کا بڑی حد تک دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ اپنے اطراف میں موجود لوگوں سے کس قسم کے تعلقات و روابط استوار کرتے ہیں۔

ہر انسان زندگی کے متعلق کسی نہ کسی فلسفیانہ نقطہ نظر کا مالک ہوتا ہے جس میں اقدار‘ مستقبل کی منزلیں اور ان کے لیے جدوجہد کا اصول‘ گہرے دوست بنانا‘ زندگی کا ایک مشن اور اس کے حصول کی مخلصانہ کوشش سب ہی شامل ہیں۔ جب تک کوئی شخص زندگی سے متعلق قابل عمل فلسفہ ترتیب نہیں دے لیتا اس وقت تک اسے بالغ نہیں کہا جا سکتا۔

فلسفہ زندگانی کا انحصار خاندانی افراد کے اقدار اور روایات‘ مذہب‘ گروہ وغیرہ پر ہوتا ہے۔ آپ کے مذہب کی تعلیم آپ کے

سامنے ایک منزل کا تعین کر دیتی ہے۔ عظیم خیالات' اچھے تصورات اور عظیم انسانوں کی قربانیاں دوسرے انسانوں کی زندگی کے فلسفہ پر اثرانداز ہو کر انہیں ڈھالنے میں مدد دیتی ہیں۔

اچھی جسمانی' (ذہنی' جذباتی اور سوشل سوچ) اور صحت رکھنا بہت ضروری ہے۔ بحیثیت مجموعی ہر شعبہ میں بلوغت کا حصول انسان کی موجودہ اور آنے والی زندگی کو زیادہ متوازن اور بامقصد بنانے میں پوری مدد دیتی ہے۔

## شادی اور محبت

جو لوگ محبت کو ایک بے معنی لفظ قرار دیتے ہیں حقیقتاً" ان کی اپنی زندگی ایک بوجھ ہوتی ہے' خود پر بھی اور دوسروں پر بھی۔ ان کی تلخ زبان سے کبھی کوئی پیار و محبت جیسے ایک مقدس تعلق کے لیے ایسے الفاظ نہیں ملتے جنہیں سن کر کوئی دوسرا یہ تاثر دے کہ یہ شخص بھی محبت کرنا جانتا ہے۔ نتیجتاً" وہ تنہائی اور خودگویائی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنے ایک مخصوص خول تک ہی محدود رہتے ہیں۔ یہ خول سخت زبان' نازیبا فقرات' نفرت انگیزی اور تنہائی کی بنیادوں پر بنا ہوتا ہے اور ایسے لوگوں کے قریب کوئی لڑکی قدم رکھنا

بھی پسند نہیں کرتی۔ ایسے ہی لوگ ہیں جنہوں نے محبت جیسے انمول رشتے کو بے معنی لفظ قرار دے دیا اور لوگوں میں اسے بری شہرت دی ہے لیکن حقیقت کو جھٹلایا نہیں جا سکتا۔ محبت سے کوئی نہیں جیت سکتا کیونکہ محبت سچی ہو تو سچ کو دنیا کے سامنے کوئی نہیں جھکا سکتا۔ اکثر نوجوان محبت کے اصولوں سے واقف نہیں ہوتے۔ وہ چاہتے ہیں کہ جو کچھ بھی بادی النظر میں ہو' یہ جلد بازی ہی ان کی ناکامی کا سبب بنتی ہے۔ لڑکیاں پہلی نظر میں ہی کسی لڑکے کے متعلق کوئی ٹھوس رائے قائم نہیں کرتیں' اس کو آہستہ آہستہ اور ٹھیک طرح سے سمجھتی ہیں۔ اس سے میل جول اور اچھی باتوں کا تعلق قائم رکھتی ہیں۔ ان ہی رابطوں سے کسی بھی شخصیت کے اخلاقی خدوخال واضح ہوتے ہیں اور پھر لڑکی کے دل میں بیہ اس شخصیت کے لیے ایک نرم گوشہ جنم لیتا ہے اور پھر پورے دل پر حاوی ہو جاتا ہے لیکن جلد باز نوجوان پہلی ملاقات میں ہی بے تکلف ہو جاتے ہیں اور جو کچھ لڑکی کو اچھی طرح سمجھ کر اس کے مزاج کے مطابق کہنا چاہئے' اسے پہلے ہی کہہ ڈالتے ہیں اور ساری ساری رات یہی سوچتے رہتے ہیں کہ اس نے مجھے کیوں ٹھکرایا۔ مجھ میں کیا کمی تھی۔ کیا میں بدصورت ہوں اور ان ہی خیالات سے نوجوانوں میں احساس کمتری جنم لیتا ہے اور وہ زندگی کے ہر شعبے میں لمبی ریس کا شکست خوردہ گھوڑا بن جاتے ہیں۔

محبت کے لیے جلدی بازی نہیں بلکہ ہوش مندی، شیریں اور شائستہ زبان اور مخلصانہ رویے کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں بروئے کار لانے کے لیے ایک خاص انداز کی۔ یہ چیزیں کسی بھی نوجوان میں مکمل نہیں ہوتیں اور وہ غیر شائستہ حرکات کی بنا پر لڑکیوں میں اوباش مشہور ہو جاتا ہے۔ یہ کہنا غلط ہو گا کہ لڑکی کے دل میں کسی لڑکے کے لیے پیار نہیں ہوتا۔ کسی بھی لڑکی کا ایک آئیڈیل ہوتا ہے اور وہ اسی آئیڈیل کی تلاش میں رہتی ہے لیکن اس انداز سے کہ اس کے نسوانی کردار پر کوئی حرف نہ آئے۔

وہ لڑکیاں جو لڑکوں میں بدتمیز اور اکھڑ مشہور ہیں وہ حقیقتاً اتنی اکھڑ مزاج نہیں ہوتیں۔ لڑکیاں بھی لڑکوں کے لیے جذبات رکھتی ہیں بلکہ یوں کہہ لیجئے کہ اگر لڑکے کے جذبات دس فیصد ہوتے ہیں تو لڑکی جذبات سو فیصد ہوتے ہیں۔ لڑکیاں بھی لڑکوں سے متاثر ہو کر اپنے دل میں ان کے لیے جگہ بنا لیتی ہیں۔ کوئی بھی لڑکی کسی بھی لڑکے سے جلد بے تکلف نہیں ہوتی جب کہ جلد باز لڑکے چاہتے ہیں کہ وہ پہلی نظر ہی اس پر محبت انگیز ڈالے۔ بعض لڑکیاں ہر لڑکے سے ہنس کر اور کچھ بے تکلف ہو کر ملتی ہیں۔ بات کرتی ہیں، بلاشبہ پہلی ہی ملاقات کیوں نہ ہو اور اس طرح ہر لڑکا اس لڑکی کے متعلق غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ وہ لڑکی مجھے پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھتی ہے

جبھی تو وہ مجھ سے مسکرا کر باتیں کرتی ہے۔

بڑے بوڑھے لڑکیوں کو لڑکوں سے ہنس کر بات کرنے سے منع کرتے ہیں، اسی لیے تاکہ کوئی لڑکا اس سے کوئی غلط فہمی کا تعلق نہ قائم کر لے۔ باشعور لڑکیاں اس پر عمل بھی کرتی ہیں۔ محبت کا گوشہ دل میں رکھتی ہیں لیکن چہرے پر مسکراہٹ نہیں لاتیں۔

ایسی لڑکیاں جو ہر لڑکے سے بلا تکلف گویا ہوتی ہیں وہ محض دل لگی کے لیے۔ وہ کسی بھی لڑکے کو اپنے دل میں مستقل تو کیا عارضی جگہ بھی نہیں دیتیں لیکن اس پر ظاہر نہیں ہونے دیتیں۔ وہ ہر لڑکے سے مسکرا کر اس کا حال چال پوچھتی ہیں اور لڑکے یہاں سے اس غلط فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں کہا سے اس کا کتنا خیال ہے۔ ایسی لڑکیاں لڑکوں سے اپنا الو سیدھا کراتی ہیں۔ وہ ہر لڑکے سے چھوٹے بڑے تحائف لیتی ہیں اور پھر جب وہ اس لڑکے کے سامنے ہی کسی دوسرے لڑکے سے ایسا رویہ اختیار کرتی ہیں تو پہلے لڑکے پر دل ٹوٹنے کا مرض حاوی ہو جاتا ہے۔

کچھ لڑکیاں ایسی بھی ہوتی ہیں جن کی تربیت ان کے والدین نے اس انداز میں کی ہوتی ہے کہ وہ کسی بھی لڑکے کے متعلق پیار و محبت کے نظریے سے سوچنے کا تصور بھی نہیں کر سکتیں اور ان کے والدین جہاں بھی اس کی شادی کرنا چاہتے ہیں وہ ہاں کر دیتی ہیں۔ چاہے

لڑکے کا اس سے پہلے کبھی ذکر بھی نہ سنا ہو۔ احساس کمتری کا شکار اور کامیاب محبت کے اصولوں سے ناواقف لڑکیوں کے لیے یہ کتاب بہترین رہنما ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر لڑکے کسی بھی لڑکی سے مخلصانہ اور سچی محبت کے خواہشمند ہوں اور لڑکی کے دل میں اپنے لیے جگہ پیدا کرنا چاہتے ہوں لیکن ایسے طریقوں سے واقف نہ ہوں جس سے وہ لڑکی کے دل میں گھر کرے تو وہ اس کتاب میں دیے گئے اصولوں اور طریقوں پر عمل پیرا ہو کر بہت جلد لڑکیوں میں مقبولیت حاصل کر سکتا ہے۔

## عورت سے ایک سوال

اگر عورتوں سے پوچھا جائے کہ وہ کیا چاہتی ہیں تو یہ سوال ان کے لیے غیر متوقع ہوتا ہے اور ان سے کوئی جواب بھی نہیں بن پاتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ خوابوں ہی خوابوں میں وہ چاہتی ہیں جس کے متعلق انہیں یقین ہوتا ہے کہ وہ اسے کبھی حاصل نہیں کر سکتیں۔ اس کا وہ کسی سے ذکر کرتے ہوئے شرماتی ہیں۔ اس لیے اسے صرف خوابوں میں ہی چاہتی رہتی ہیں۔ یہ ان کی سادگی ہے اور ایسی ہی سادگی عورت کی حقیقی پہچان ہے۔ ایسی لڑکیاں بس خاموش اور کھوئی

کھوئی رہتی ہیں لیکن ایسی ہی سوچیں رکھنے والی اور بھی لڑکیاں خوش طبع بھی واقع ہوئی ہیں اور زندگی بھرپور انداز میں گزارتی ہیں۔ انہیں منزل غیر متوقع اور چاہت کے برعکس بھی مل جائے تو وہ خوشی سے قبول کر لیتی ہیں کیونکہ لڑکیاں بھی یہی خیال کرتی ہیں کہ یہی ان کا مقدر ہے۔ وہ جو چاہتی ہیں اسے حاصل نہیں کر سکتیں۔ اسے لڑکیوں کی نفسیات بھی کہا جا سکتا ہے۔

اگر کبھی کسی لڑکی سے اس کی چاہت اور زندگی کی منزل کے بارے میں پوچھا جائے تو وہ برا مان جاتی ہے اور ایسے سوال کا جواب دینا قطعاً" گوارا نہیں کرتی۔ اور اس قسم کے سوال لڑکیوں کو لڑکوں سے ناراض کر دینے کا موجب بھی بنتے ہیں۔ عام طور پر لڑکیاں ایسی چیزیں چاہتی ہیں جو اس دنیا میں پورا کرنا کسی بھی لڑکے کے بس میں نہیں ہوتا۔ مثلاً" وہ یہ چاہتی ہیں کہ ان کا موجودہ دنیا سے الگ تھلگ ایک اپنا گھر ہو۔ وہ گھر جنت نظیر ہو۔ وہاں نہ تو ٹریفک کا بے ہنگم شور ہو اور نہ ہی نفرتیں۔ ان کی اپنی اس الگ دنیا میں کوئی مداخلت کرنے والا نہ ہو۔ ان کی خوشگوار زندگی میں کوئی بھی دوسرا من مانی کرنے والا نہ ہو جہاں آسمان پر بادلوں کے لشکر ہوں' جہاں دور دور تک سبزہ ہو اور اس کے عقب میں حسین پہاڑوں کے دلفریب مناظر آنکھوں کو ٹھنڈک بخشیں۔ جہاں پر اس کی ساس کا بے

جا رعب نہ ہو۔ نندوں کے طعنے نہ ہوں۔ کسی کے پاؤں نہ دبانے پڑیں۔ انہیں روٹی کے مسائل نہ ہوں۔ زندگی پیش آنے والے مسائل ان کے لیے کوئی حیثیت نہ رکھتے ہوں۔ ایسی بہت سی باتیں ان کی چاہت ہوتی ہیں۔

کچھ لڑکیاں یہ بھی سوچتی ہیں کہ ان کا شریک حیات ایک ایسا انسان ہو جس پر بجا طور پر فخر کیا جا سکے۔ وہ لوگوں میں غیر معمولی شہرت رکھتا ہو۔ ہر کوئی اس کے گن گاتا ہو وہ اس کے ساتھ جہاں بھی جائے لوگ اس کے آگے بچھ جائیں۔ لیکن عام حالات میں یہ سب کچھ محض ایک ایسا خواب ہے جس کی کوئی تعبیر نہیں اور لڑکیاں جب اپنی امیدوں کے برعکس کسی عام آدمی کی جیون ساتھی بن جاتی ہیں تو مایوس کن زندگی گزارتی ہیں لیکن زبان سے پھر بھی اظہار نہیں کرتیں۔ بعض لڑکیاں یہ چاہتی ہیں کہ وہ ایسی دنیا مین رہیں جہاں انہیں مرد کی ضرورت ہی نہ ہو۔ کسی بھی بات پر عورت اور مرد کے درمیان جھگڑا نہ ہو۔ وہ آزادی سے زندگی گزار سکیں اور ان پر جو ذمہ داریوں کے بوجھ ہیں وہ ان کی پابند نہ ہوں۔ لڑکیاں ایسے خواب دیکھ کر ہی خوش ہوتی ہیں۔ یہ ان کی بے پناہ سادگی ہے۔ اسی سادگی کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس سادگی پر کون نہ مرجائے۔

لڑکیاں پرکشش بننا چاہتی ہیں۔ وہ یہ چاہتی ہیں کہ لڑکے ان کو

پہلی نظر میں ہی اپنے دل کی دھڑکن بنالیں۔ عورت اپنا اقتدار چاہتی ہے۔ شادی شدہ عورت چاہتی ہے کہ گھر پر اس کا مکمل اختیار ہو۔ وہ جو چاہے کرے خاوند کو کوئی اعتراض نہ ہو۔ یہاں سے میاں بیوی میں جھگڑوں کی ابتدا ہوتی ہے۔ لڑکیاں فارغ اوقات میں اپنا آئیڈل بھی تراش لیتی ہیں اور اس کی تلاش بھی کرتی ہیں اور اسی کو اپنا مقصد زندگی بنالیتی ہیں۔ اپنا مطلوبہ آئیڈل مل جائے تو وہ آئندہ زندگی کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیتی ہیں کیونکہ ان کے نزدیک ان کی زندگی کا مقصد تکمیل پاچکا ہے۔

بعض لڑکیوں میں یہ بات عام ہوتی ہے کہ وہ یہ چاہتی ہیں کہ ہر لڑکا اس کا پجاری ہو' خاص طور پر حسین لڑکیاں۔ یہ بات عام طور پر حسین قسم کی لڑکیوں میں دیکھنے کو ملتی ہے وجہ یہ ہے کہ ان کو اپنی پرکشش شخصیت کی غلط فہمی ہوتی ہے۔ وہ سمجھتی ہیں کہ حسین ہیں اور بس یہی ان کی سب سے بڑی خوبی ہے اور وہ دوسرے لوگوں سے ایک منفرد چیز ہے۔ ایسی لڑکیاں عموماً مغرور اور خود سر واقع ہوتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں سمجھتی ہیں کہ وہ اپنے حسن کے ذریعے ہی دوسروں کی توجہ اور محبت حاصل کرلیں گی۔ خوبصورت چہرے کا تکبر انہیں کہیں کا نہیں چھوڑتا۔ وہ اپنی انا اور حسن کے غرور میں رہتی ہیں۔ ایسی لڑکیوں کو فریب' دھوکہ' جھوٹے وعدے' خودغرض اور رسوائی

کے سوا کچھ نہیں ملتا۔ ایسی لڑکیوں نے محبت کو غلط معنوں میں لے لیا ہے۔ محبت تو ایک ایسا جذبہ ہے جس میں کچھ دے کر ہی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ محض حسن کے غرور میں رہنے والی لڑکیاں اپنے حلقہ احباب کو کھو ڈالتی ہیں اور اپنے گھر والوں سے بھی دور ہو جاتی ہیں۔ ایسی لڑکیوں کو خود ان کے گھر والے بھی پسند نہیں کرتے اور وہ تنہائی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اور جب ان کو کسی لڑکے کی زندگی کا ہم سفر بنا دیا جاتا ہے تو وہ کامیاب ازدواجی زندگی بسر نہیں کر پاتیں ور اپنے شوہر کی امیدوں پر پوری نہیں اترتیں۔ اس طرح دونوں کے درمیان نفرتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ لڑکیاں اپنی اور دوسروں کی زندگی کو بھی ایک جہنم بنا ڈالتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ محبت محض ظاہری خوبصورتی پر محیط نہیں بلکہ اس کے آگے اور بھی منزلیں ہیں۔ ہر دور میں صورت سے زیادہ سیرت کو ترجیح دی جاتی ہے۔ موجودہ دور میں بھی یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ جو لڑکے کسی لڑکی کو سنجیدگی سے اپنی شریک حیات بنا کر اپنے گھر کو جنت بنانا چاہتے ہیں وہ لڑکی کی خوبصورتی سے زیادہ اس کی خوب سیرتی کا امتحان لیتے ہیں۔ وہ لڑکے جو کسی لڑکی کی صورت پر عاشق ہوتے ہیں وہ سچی محبت نہیں بلکہ محض دل لگی کی غرض رکھتے ہیں۔

کوئی بھی لڑکی جو کسی لڑکے سے محبت بلکہ سچی محبت چاہتی ہے

اسے صرف اپنی خوبصورتی کا ہی نہیں بلکہ کچھ دوسری چیزوں کا بھی خیال رکھنا چاہئے مثلاً" ذہنی اور اس کے علاوہ جسمانی صحت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ کوئی بھی لڑکی جو ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند نہ ہو' وہ محبت نہیں کر سکتی اور شادی شدہ ہو تو کامیاب ازدواجی زندگی نہیں گزار سکتی۔ محبت جیسے پاکیزہ رشتے کی خواہشمند لڑکیوں کو یہ خیال رکھنا ہو گا کہ اگر وہ کسی کی محبت چاہتی ہیں تو انہیں اپنی جسمانی اور ذہنی محبت کی طرف خاص توجہ دینی ہو گی کیونکہ جسمانی اور دماغی صحت رکھنے والی لڑکی ہی محبت کے اصولوں پر کامیابی سے چلتی ہے۔ بعض لڑکیاں جو چہرہ نہ ہونے کے سبب احساس کمتری کا شکار ہو جاتی ہیں کہ وہ کم صورت ہونے کے سبب کسی کی محبت نہیں حاصل کر سکتیں' یہ محض ان کی غلط فہمی ہے' ایسا سوچنا خام خیالی ہے کیونکہ محبت تو محبت دے کر ہی پائی جاتی ہے۔ جن عورتوں اور مردوں کے پاس دلکش چہرہ نہیں ہوتا وہ اپنے کردار' خوش اخلاقی اور لب و لہجے کو بھی اپنا حسن بنا سکتے ہیں۔

بعض عورتیں محبت نہیں چاہتیں کیونکہ وہ مردوں سے ہراساں رہتی ہیں۔ شادی کا نام سنتے ہی ان پر گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے۔ ان کے نزدیک محبت اور شادی ایک بے معنی رشتہ ہے کیونکہ وہ یہ سمجھتی ہیں کہ شادی اور محبت کے بعد زندگی میں کوئی دلچسپی نہیں باقی

بھی

رہتی۔ شادی کے بعد صرف میاں کے اشاروں پر ناچنا پڑتا ہے۔ اس کی ڈانٹ سہنا پڑتی ہے۔ اس کی مار کھانا پڑتی ہے۔ ساس اور نندوں کے سامنے سر جھکا کر رہنا پڑتا ہے۔ ایسی لڑکیاں صرف اپنی پڑھائی اور کتابوں تک محدود ہو کر رہ جاتی ہیں یا پھر دوستوں تک۔ جب کہ اگر یہ لڑکیاں چاہیں تو اپنے اکھڑ مزاج شوہر کی طبیعت میں مثبت تبدیلی لا سکتی ہیں۔ وہ اپنے شوہر کا ہر طرح سے خیال رکھیں۔ ان کو بے انتہا پیار دیں تو وہ خاوند کا بھرپور اعتماد اور اس کے دل میں سب سے اونچی جگہ حاصل کر سکتی ہیں۔ بعض عورتیں اپنے شوہر کو مثالی دیکھنا چاہتی ہیں۔ وہ چاہتی ہیں کہ ان کا شوہر ہر کسی کے سامنے سب سے منفرد نظر آئے۔ اس کی چال ڈھال بولنے کے انداز' بالوں کو خوبصورتی سے سجانے کا انداز' اور بارعب شخصیت رکھتا ہو۔ اس کا لباس قیمتی' خوبصورت اور سلیقہ مند ہو کیونکہ لباس کو شخصیت کا آئینہ دار بھی کہا جاتا ہے۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ہر کسی کے سامنے اپنی بیوی کی تعریف کرے۔ اس کی چوائس کی تعریف ہو تو خاوند بتائے کہ یہ میری بیوی کی چوائس ہے۔ ایسی عورتیں اپنے خاوند سے خوش رہتی ہیں اور قریب قریب ان کی ازواجی زندگی کامیاب گزرتی ہے۔

ہر عمر کی عورتیں خواب دیکھتی ہیں۔ وہ خواب جو خود ان کی خواہشات کے تراشے ہوئے ہوتے ہیں۔ نوجوان لڑکی دیکھتی ہے کہ

اس کی طرف بڑھنے والا نوجوان کسی شہزادے کی طرح ہو۔ باتیں کرے تو اس کے منہ سے پھول جھڑیں اور وہ اس کی ہو جائے۔ وہ تصوراتی شہزادہ اس کی خواہشات کا احترام کرے۔ اس کو بے پناہ پیار دے اور کبھی مت ڈانٹے' ہر بات مین اس سے مشورہ کرے۔ بوڑھی عورت اپنی اولاد کی بہتری کے لیے خواب دیکھتی ہے۔ ان کے لیے اچھی بیویوں کے تصورات تراشتی ہے۔ اپنی بقیہ زندگی کے لیے امن' چین اور سکھ دیکھتی ہے۔ وہ اپنے مرد سے کبھی ان کا ذکر نہیں کرتی۔ اکیلے گوشے میں بیٹھ کر اپنی زندگی گزارتی ہیں۔ ان کے خواب انہیں دنیا و مافیہا سے بالاتر کر دیتے ہیں۔ وہ خود کو دنیا سے بے نیاز اور لاتعلق کر لیتی ہیں۔ ان کو اپنی زندگی جینے میں ایک علیحدہ ہی لطف آتا ہے۔ دوسروں کے سامنے خود کو ایک تجربہ کار عورت ظاہر کرتی ہیں لیکن تنہائی کا موقعہ میسر آتے ہی وہ تصورات میں کھو جاتی ہیں۔ وہ خود کو پھر سے جوان بنا دیتی ہیں۔ وہ اپنے بچوں کے ذریعے سے بھی اپنی جوانی قائم رکھنا چاہتی ہیں۔ بعض عورتیں جو خود کو بناؤ سنگھار کر بھی جوان نہیں بنا پاتیں خود کو تصورات میں جوان کر لیتی ہیں۔ تصور ہی ایک ایسی چیز ہے جس پر کوئی پابندی نہیں اور نہ ہی کوئی حرج۔ ہر عورت اپنی خواہشات کی تکمیل چاہتی ہے لیکن کسی کی بھی سب خواہشیں پوری نہیں ہوتیں اور عورتیں اپنی خواہشات کو خوابوں میں

پورا کرتی ہیں۔ عورت بہت سادگی سے زندگی گزارتی ہے۔ خصوصاً" مردوں سے زیادہ وہ سادہ لوح ہے۔ یہ عورتیں ایک ایسی دنیا کی تلاش میں رہتی ہیں جس میں وقت کی کوئی اہمیت نہیں۔ ایک ایسی دنیا کی تلاش کرتی ہیں جس کا بنانا انسان کے بس میں نہیں۔ زندگی مصیبتوں اور مشکلات کا ہی نام ہے۔ ان کے بغیر زندگی زندگی نہیں جب کہ عورتیں ان سب چیزوں سے بے نیاز ایک الگ دنیا کی خواہش کرتی ہیں جہاں وہ کسی بھی دردِ سر میں نہ پڑیں۔ انہیں کوئی مشکل نہ پڑے۔ وہ دنیا جہاں کی تمام الجھنوں سے آزاد ہوں۔ وہاں ان کا مکمل اختیار ہو اور ان کی من مانی میں کسی کا بھی دخل نہ ہو۔ عورت جو اپنی تمام تر خواہشات کی تکمیل چاہتی ہے وہ جس طرح اپنی خوبصورتی کے لیے بناوٹی چیزوں کا سہارا لیتی ہے' خود کو جوان اور پرکشش بنائے رکھنے کے لیے جو جو جتن کرتی ہے' قطعاً" اسی طرح وہ اپنی خواہشات کی منزل چاہتی ہے۔ اپنی زندگی میں ادھورے رہ جانے والے تمام تر حصوں کی تکمیل چاہتی ہے۔ وہ چاہتی ہے کہ وہ جو بھی کام کرے ادھورا نہ رہ جائے۔ اس کی زندگی مثالی ہو۔ اس کا گھر' رہن سہن' نمود و نمائش کی چیزیں' آسائشیں' محبتیں' قربتیں سب سے منفرد ہوں۔ اس کی اولاد دوسرے بچوں کی نسبت سمجھ دار اور اچھی ہو۔ انہیں ہر طرح کی آسائش میسر آئے۔ کسی بھی قسم کی تکلیف نہ آئے۔

اس کی زندگی بے ربط اور بے مقصد نہ ہو۔
مغربی نفسیات دانوں کا کہنا ہے کہ ہر عورت میں نام و نمود اور جھوٹی نمائش کا جذبہ کارفرما ہوتا ہے۔ میک اپ سے مسلح ہو کر اپنی جنس مخالف کے لیے پرکشش بننا اور اس کے زہد و تقویٰ کا امتحان لینا تو ایک معمولی سی عام بات ہے' عورت اپنے گرد زیوروں اور کپڑوں کے انبار لگا کر بھی مطمئن نہیں ہوتی اور ہمیشہ مزید کا نعرہ لگاتی ہے۔ ان باتوں میں کچھ حقیقت بھی پائی جاتی ہے لیکن یہ نظریہ مغربی عورتوں کی زیادہ عکاسی کرتا ہے کیونکہ یہ نظریہ انہوں نے اپنے مغرب میں تانک جھانک کر قائم کیا ہے۔ جبکہ ہمارے مشرق میں یہ نظریہ سو میں سے صرف ساٹھ فیصد درست ہے کیونکہ ہمارے مشرقی روایات کی امین عورتیں ابھی بھی قناعت پسندی کا عملی مظاہرہ کرتی ہیں اور ویسے بھی ہر عورت کے متعلق ایک ہی رائے نہیں ہونی چاہیے۔
مغربی نفسیات دانوں کے مطابق عورت میں حسد انتہا سے بھی زیادہ پایا جاتا ہے بلکہ حسد نے جنم ہی عورت سے لیا تھا۔ کوئی بھی عورت یہ قطعاً" برداشت نہیں کر پاتی کہ اس کے مقابلے میں کسی اور لڑکی کو حسین مان لیا جائے۔ عورت اپنی ساس اور اپنی بہو دونوں سے حسد کرتی ہے اور یہ برداشت کرنے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا کہ

اس کا خاوند کسی اور عورت کو اپنی بیوی بنا کر گھر میں لے آئے۔ ساس بہو سے اور بہو ساس سے کبھی خوش نہیں ہو سکتیں۔ مغربی تہذیب کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ لڑکی لڑکوں کی نسبت ناقص العقل ہے۔ امریکہ کے علاوہ دیگر ممالک کی یونیورسٹیوں کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ لڑکے لڑکیوں سے زیادہ نمبر لیتے ہیں جب کہ ہمارے ہاں معاملہ اس کے کچھ برعکس ہے۔ ہمارے مشرق میں زیادہ تر لڑکیاں لڑکوں سے زیادہ نمبر لیتی ہیں۔ اس سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ لڑکیاں عقل مند ہوتی ہیں۔ عقل تو ان میں پھر بھی لڑکوں کے مقابلے میں کم ہوتی ہے البتہ لڑکوں کی عقل پڑھائی کے علاوہ دوسرے کاموں میں زیادہ چلتی ہے۔

بعض عورتیں اپنی زندگی غیر شادی شدہ رہ کر گزارنا چاہتی ہیں۔ وہ زندگی کا آزاد رہ کر لطف لینا چاہتی ہیں۔ ایسی عورتیں عموماً کم عقل واقع ہوتی ہیں۔ وہ ایسی ہی بے وقوفیاں کر جاتی ہے جو اس کے لیے ندامت کا باعث بنتی ہیں لیکن وہ اس میں فخر محسوس کرتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں عام طور پر وہ ہوتی ہیں جو دفاتر میں ملازمت کرتی ہیں وہ اسی طرح ساری عمر ملازم رہ کر اپنی زندگی کا مزہ لینا چاہتی ہیں لیکن غیر شادہ شدہ رہنا بھی ان کے لیے ایک مسئلہ ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں ان کے لیے اپنے دفتر میں اگر کسی مرد کے ساتھ علیک سلیک ہو تو وہ

اس کے ساتھ تعلقات بڑھاتی ہیں اور پھر شادی بھی کر لیتی ہیں لیکن یہ شادی کچھ عرصہ ہی قائم رہتی ہے۔ وہ عورت اپنے خاوند کے ساتھ بات بات پر جھگڑنے لگتی ہے اور پھر نوبت طلاق تک پہنچ جاتی ہے۔ اس طرح وہ خود پر پھر سے غیر شادی شدہ ہونے کا لیبل لگا لیتی ہے۔
ان تمام مشاہدات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ لڑکیاں در حقیقت وہ نہیں ہوتیں جو نظر آتی ہیں۔ وہ اندر سے کچھ اور باہر سے کچھ اور ہوتی ہیں۔ ان کو سمجھنا بہت مشکل ہے۔ کسی بھی لڑکی کے متعلق کسی بھی لڑکے کا یہ دعویٰ غلط ہو گا کہ وہ اسے اچھی طرح جان چکا ہے۔
لڑکیاں شائد اس دنیا کی ایک عجیب سے بھی عجیب تر شے ہیں۔ ہر لڑکی دیکھنے میں ایک سی لگتی ہے لیکن ان کے اندر منفرد خیالات کے سمندر ٹھاٹھیں مار رہے ہوتے ہیں۔

## جنسی ضرورت

یورپین اور امریکن عورتوں میں خصوصاً" عورت کی جنسی ضرورت پچھلے چار پانچ سالوں سے بحث کا موضوع بنی ہوئی ہے۔ گزشتہ سال اکتوبر میں فیمسٹ سیکشوئیلٹی پراجیکٹ کی ڈائریکٹر شیر ہائیٹ نے کولمبیا یونیورسٹی سے ایم۔ اے کی ڈگری کے لئے جو

تحیسز لکھا وہ کتابی شکل میں "دی ہائیٹ رپورٹ" کے نام سے چھپا تھا جس کا ذکر سارے یورپ میں کافی عرصہ ہوتا رہا۔ اس ذکر کی ایک خاص وجہ یہ تھی کہ اس کا سارا نچوڑ یہ نکلتا تھا کہ "اگر عورت کو مرد جنسی ملاپ میں تسکین نہیں دے سکتا (اگر عورت کی جنسی تسکین نہیں ہوتی) تب اس کو مشت زنی یا مصنوعی عضو تناسل اور ایسی دوسری چیزوں کی مدد سے اطمینان اور جنسی سکیم حاصل کر لینی چاہئے۔

## ایک سنسنی خیز رپورٹ

ایک رپورٹ سے متاثر ہو کر دو خواتین ماہر جنسیات نے ایک کانفرنس بلائی اور عورتوں کو اپنے جسم اور جنسی ضرورتوں کے بارے میں تفصیل سے بتایا۔ فلمیں دکھائیں اور سب نے اپنی اپنی ذاتی زندگی کی جنسی خامیوں' جنسی خواہشات اور خاوند' بوائے فرینڈ کے جنسی وطیرے پر روشنی ڈالی۔

شیر ہائیٹ کی رپورٹ بڑی سنسنی خیز ثابت ہوئی۔ اس رپورٹ کی بنیاد ایک جنسی سوالنامہ تھا۔ شیر ہائیٹ نے ایک لاکھ امریکن عورتوں جن کی عمر چودہ سے ۸۰ برس کے درمیان تھی کو یہ سوالنامہ

بھیجا۔ جن میں سے تین ہزار عورتوں نے جوابات بھیجے۔ زیادہ عورتوں نے تو شکر کیا کہ ان کو دل کی دبی بات یا شکوہ کرنے کا موقع ملا ہے۔

ایک بیوی نے لکھا کہ

"مجھے گردن کے پیچھے بوسہ بہت پیارا لگتا ہے جس سے میرے جسم میں سنسنی سی دوڑ جاتی ہے۔ میں نے کئی بار باتوں باتوں میں خاوند کو اپنا یہ مزہ ظاہر بھی کیا ہے مگر پھر بھی وہ میرا یہ شوق پورا نہیں کرتا۔"

ایک اور نے کہا۔

"جب ہم بڑے مزے سے لطف لے رہے ہوتے ہیں تو میرے خاوند کو جنسی تسکین مل جاتی ہے اور میں ویسے کی ویسے رہ جاتی ہوں۔ اس وقت میرا دل چاہتا ہے کہ اس کو ذبح کر دوں۔"

خاوند کے پیار کی شوقین امریکن عورتوں نے جنسی ملاپ کو زندگی سے جوڑتے ہوئے لکھا۔

"جنسی ملاپ سے پتہ چلتا ہے کہ میرا خاوند مجھے چاہتا ہے اور مجھے پیار کرتا ہے۔"

ایک اور عورت نے لکھا۔

"جنسی ملاپ کے وقت مجھے اپنا آپ بڑا پیارا (کیونکہ خاوند پیار کر رہا ہوتا ہے) اور طاقتور محسوس ہوتا ہے۔ اور پھر اگر مجھے دیکھ کر

مرد میں کشش پیدا ہوتی ہے تو مجھے اپنا آپ بڑا خوبصورت اور پیارا معلوم ہوتا ہے۔"

شیر ہائیٹ نے اپنے سوالنامے میں عورتوں سے پوچھا کہ "کیا تمہیں جنسی تسکین ہوتی ہے؟"

"اگر ہوتی ہے تو کس طرح؟"

"کیا تم تصور کر سکتی ہو کہ تمہاری سب سے پیاری سہیلی مشت زنی کر رہی ہے؟"

"کیا خوف کی وجہ سے تم اس کام سے انکار کر دیتی ہو؟ یا تم کو یہ ریپ یا زبردستی زنا کی طرح محسوس ہوتا ہے؟"

ہائیٹ رپورٹ کے مطابق عام عورت کو جنسی ملاپ (مرد و عورت) سے جنسی تسکین حاصل نہیں ہوتی اور جو مشت زنی کرتی ہیں ان میں سے ننانوے فیصدی عورتیں جنسی تسکین حاصل کر لیتی ہیں اور یہ بڑی انتہا کی ہوتی ہے۔

رپورٹ کی رپورٹر کا کہنا ہے کہ جنسی ملاپ کی تمام حالتیں "پہلی حالت دخول، جنسی ملاپ کا لطف اور آخری اخراج کو اس کتاب میں مصنفہ نے جگہ جگہ کہا ہے کہ مرد یہ مشینی سا طریقہ اپناتے ہیں۔" جس سے اس کا مقصد ہے کہ اس تعلق سے عورت کو کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

# چار خوبیاں ---ایک جواب

مردوں اور عورتوں سے مشترکہ طور پر یہ سوال کیا گیا کہ نیچے بتائی گئی چاروں خوبیوں میں سے وہ کس خوبی کو اہمیت دیں گے جہاں تک پسند یا ساتھی کے انتخاب کا سوال ہے۔ چار خوبیاں یہ تھیں:

دلکشی
ہوشیاری
کشش
مقناطیسی شخصیت یا---
معلوم نہیں

نتیجہ بڑا دلچسپ اور عجیب اس بات سے تھا کہ عام لوگوں نے چہرے کی خوبصورتی یا جسمانی خوبصورتی کو ترجیح دینے کی بجائے نمبر تین اور چار کشش اور شخصیت کا انتخاب کیا۔

اس انتخاب کے ووٹ ۷۰ فیصدی مرد اور ۶۸ فیصدی عورتوں نے دیئے۔ جس سے صاف ظاہر ہے کہ شخصیت دلچسپ انداز' مناسب چہرہ اور قد کاٹھ کے ساتھ چاہے معمولی شکل ہو' ایسے مرد' عورت کو ہی پسند کیا جاتا ہے۔

اس کے باوجود عورتیں مرد کی شخصیت کو زیادہ ترجیح دیتی ہیں بجائے مردوں کے۔ کیونکہ خوبصورت لڑکیاں خصوصاً حسینائیں یہ سمجھتی ہیں کہ مرد ان کی خوبصورتی پر ریجھ جائیں گے چاہے کوئی اور خوبی ہو یا نہ ہو۔ لیکن اس سروے سے اس خیال کی نفی ہوتی ہے۔

## کیا سوال صرف جنسی تسکین ہی کا ہے؟

کیا انسان اتنا خودغرض' پیار سے خالی' ساتھی کے بغیر' کنوارہ اور درندہ صفت ہو گیا ہے کہ اس کو ساتھی کے ساتھ اور کوئی واسطہ نہیں' سوائے اس کے کہ اس نے دوسرے کے جسم سے صرف جنسی بھوک مٹانا ہے۔

مباشرت زندگی کا ایک حصہ ہے۔ اولیت محبت اور ساتھ کی ہوتی ہے۔ ایک دوسرے کا ساتھ' دور سے دیکھتے ہی جسم میں سنسناہٹ چھڑ جاتی ہے۔ سو سو گیت اور ترانے جنم لیتے ہیں۔ رواں رواں کھڑا کھڑا سا اور ساری کائنات خوشبو بکھیرتی' کلیلیں کرتی' کسی رانجھے کی میٹھی مسکانیں آنکھوں میں لئے انتظار کرتی ہے۔ یہ لطف' اس جادوئی گھڑی کے بعد ملاپ کا انوکھا شوق جب تھرکتی انگلیوں کا لمس انگ انگ کو روشن کرتی محبت کے مضبوط بازوؤں میں جکڑ کر ایک

جان ہو جاتا ہے' اس وقت نہ ایک نہ دوسرے کو اپنی ضرورت کی خواہش نہیں ہوتی۔ ایک ہی مرد' ایک ہی لطف ---- دونوں کی دھڑکتی چھاتی میں یہی خیال ہوتا ہے کہ کس طرح جان کی بازی لگا کر اپنے پیار کو وہ پیار' وہ سیری' وہ تسکین دی جائے جو کسی دوسرے کے حصے نہیں آئی۔ دونوں اپنی اپنی جگہ' اپنی محبت' اپنے عشق کی پوجا میں سرشار اپنے ہوش و حواس' اپنی ضرورت کو بھول کر دوسرے کی تسکین کے لئے مشترک عاشقی کی پینگ پر آسمانوں پر اڑتے ہیں۔ اس وقت اگر ایک کی جنسی تسکین ادھوری رہ گئی اور دوسرے کی جنسی تسکین ہو گئی تو محبت میں ڈوبا ہوا جوڑا نہ ایک دوسرے کو دھتکارتا ہے اور نہ دوسرے نے خودغرضی کی ہوتی ہے۔ لیکن وہ ایک دوسرے کی ضرورتیں پوری کرنے میں کبھی لاپرواہ نہیں ہوتے۔ چاہے اس طرح کے خودغرض مردوں کی بھی کوئی کمی نہیں' مگر کامیاب جوڑوں کو بھی اس میں پرونا نہیں چاہئے۔ جب زندگی میں سے آپس کا پیار' جذبات' امڈتے چاؤ ختم کر کے ایک جنسی تسکین کا تعلق ہی رہ جائے گا تو پھر یہ زندگی' زندگی نہیں سوئے بازی ہو جائے گی۔ مس شیر ہائیٹ کی ہائیٹ رپورٹ مجھے ہیٹ رپورٹ معلوم ہوئی جو اتنے پیارے ساتھ کو مشینی اور یکطرفہ بنانے کا پروپیگنڈا کر رہی ہے۔

# ایک سنگیت کار اور عورت

شری دلیپ کمار رائے سنگیت کار اور فلاسفر ہیں۔ آپ نے کئی کتابیں لکھی ہیں۔ دلیپ کمار جی کے بھجن سارے بھارت میں ریڈیو پر بڑے شوق کے ساتھ سنے جاتے ہیں اور جس کو شری رائے کے سامنے بیٹھ کر بھجن سننے کا موقعہ ایک دفعہ بھی حاصل ہو جائے تو وہ ان کی شخصیت اور مقناطیسی آواز کا دیوانہ ہو جاتا ہے۔

گزشتہ بیس برس سے انہوں نے پونا میں آشرم بنایا ہوا ہے۔ امریکن' انگریز' فوج کے جوان' بریگیڈیئر' پارسی' مراٹھی اور گجراتی ڈاکٹر اور بڑے بڑے عالم روزانہ شام کو آپ سے بھجن سننے آتے ہیں۔ ان کی ایک خاص شاگرد اندراجی ہیں اور ان دونوں کی عظمت کا اعتراف صرف گجرات اور مہاراشٹر میں ہی نہیں بلکہ پانڈیچری اور کلکتے کے لوگ بھی ان کے بڑے عقیدت مند ہیں۔ پونا کا آشرم بڑے خوبصورت اور آرام کی ہر چیز سے مزین ہے۔ آشرم کے نزدیک عقیدت مندوں نے کٹیائیں بنائی ہیں۔

دلیپ کمار رائے عظیم شاعر رابندر ناتھ ٹیگور کے بڑے نزدیکی دوست اور عقیدت مند تھے اور اکثر گہرے خیالات پر بحث ہوا کرتی

تھی۔ اس اہم گفتگو میں مفکروں کی عورت کی تصویر کتنی خوبصورت اور حسین ہے۔

ہم اس شاعر کے ساتھ چائے پی رہے تھے۔ ایک حسین سویر تھی۔ سورج کی پہلی کرنوں نے سنہری رنگ کے بنگلے کے درخت اور بیلوں پر بکھر کر ان میں تازگی بھر دی تھی اور وہ ٹھنڈی ہوا کا استقبال کر رہی تھیں۔

"عورتوں کی طرف سے آج کل اتنا شور برابر کے حقوق کا سنتے ہیں۔ اس کے متعلق آپ کے کیا خیالات ہیں۔ میرا مطلب ہے سوشل حقوق اور ذمہ داریوں کے متعلق؟" میں نے سیدھا سوال گرودیو پر کیا۔

"آپ کو عام سا جواب دیتا ہوں ---" انہوں نے کہنا شروع کیا۔ "میں ہمیشہ اس بات کی حمایت کرتا رہا ہوں کہ عورت مرد کی تعریف اور ادب کے قابل ہے نہ کہ اس کے ساتھ مقابلہ کرنے کے۔ یہ بات چاہے اس زمانے کو پرانی لگے لیکن زندگی کے ماتھے پر پڑی تجربے کی لکیروں نے یہی نتیجہ نکالا ہے جس کی وجہ سے میں اس بات کو دہراتا ہوں کہ عورت کو باہر نکل کر مرد کی طرح بھاگ دوڑ سے کچھ ہاتھ نہیں آتا' کیونکہ جس کام سے عورت کی زندگی میں خوبصورتی' سلیقہ پیدا نہ ہو اس سے اس کو بالکل تسلی نہیں ہوتی۔ اس

کا ساتھ (خاوند کو) بھول جاتا ہے' اور اکثر برے راستے پر چل پڑتا ہے اور عورت ان غیر ضروری باتوں میں اضافہ کرنے کی بجائے صدق سے گھر کو چلاتی ہے۔ یہ عورت کا ہی کام ہے کہ گھومتے لڑکھڑاتے مستول کو اپنی سیانی سوجھ سے سرتال پیدا کر کے طوفان میں بہتی زندگی کی کشتی کو کنارے پر لگائے۔ ورنہ یہ گہری مصیبت میں پڑ جائے گی۔"

"تو پھر اس کا مطلب یہ ہوا کہ عورت کو مرد کے برابر حقوق کا مطالبہ کرنے سے روکنا چاہئے؟"

"نہیں۔ یہ بات نہیں۔ میرا مطلب صرف یہ ہے کہ عورت کو بھولنا نہیں چاہئے کہ اس کی زندگی کا مشن ساتھی (خاوند) کی نقل کرنا نہیں۔ بے شک وہ ساتھی کو تعاون دیتی ہے اور اس کی مدد کے لئے تیار رہتی ہے لیکن اچھی بات یہی ہے کہ وہ اس بات کو دل میں بٹھا لے کہ تعاون کی دوسری صورت نقل کرنا نہیں ہے۔ جو مدد اور تعاون بیوی دے سکتی ہے' وہ دوسرا اور کوئی نہیں دے سکتا۔ دوسرے الفاظ میں اس کو سوسائٹی میں اپنا خاص ہی مقام رکھنا چاہئے اور یہ وہ صرف اپنی قابلیت کی بنا پر ہی حاصل کر سکتی ہے۔"

"مگر کیا مرد کے کاروباری میدان میں بھی عورت اس کا ہاتھ نہ بٹائے؟"

"ہاں۔ اس لئے کہ عورت کا مزاج اس کام کے موافق نہیں۔ وہ کبھی بھی مرد کے کاموں کو عموماً" نبھا نہیں سکتی' کیونکہ عورت میں قوت برداشت ہے۔ عورت درخت کی جڑوں کی طرح ہے' اور مرد درخت کی ٹہنیوں کی طرح بڑھتا' خطرے جھیلتا' کام کاج کرتا ہے۔ عورت اور مرد کے میل سے بنا زندگی کا پیڑ تب ہی پھل پھول سکتا ہے اگر اس کی جڑیں مضبوط ہوں۔ عورت پوشیدہ طور پر زندگی کے بوٹے کو بڑا ہونے میں مدد دیتی ہے تاکہ شاخوں کا حصہ بھاری ہو کر رخ مخالف نہ ہو جائے یا گر نہ جائے۔ اس طرح عورت مرد کی خصلت اور شخصیت میں سے جھکتی ہے۔"

"معاف کرنا گرودیو۔ یہ تو ایک اور طریقے سے عورت اور مرد کے درمیان اصلی فرق ہی کہنا چاہئے ---"

"بیشک --- کیا آپ کا خیال ہے کہ قدرت کا دائمی کھیل ویسے بھی اسی طرح قائم رہتا؟ ہرگز نہیں۔ ناممکن ہے۔ اگر عورت مرد کا ہوبہو دوسرا حصہ ہوتی اور اسی طرح کا اس کا پارٹ ہوتا تو جس طرح کی زندگی سے ہم سب منسلک ہیں اس کا کبھی کا خاتمہ ہو گیا ہوتا لیکن خوش قسمتی ہے کہ عورت مرد کا عکس نہیں اس کا حصہ ہے۔ زندگی کے سفر کا ساتھی ہے۔ اسی لئے یہ بحث جاری ہے اور زندگی کی لیلا کا کھیل جاری ہے۔"

"اسی وجہ سے ---" گرو دیو نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا "قدرت نے عورت کو وہ خاصیتیں بخشی ہیں جو مرد میں نہیں ملتیں۔ مثال کے طور پر عاجزی' صبر اور اپنا آپ نچھاور کرنا۔ ان صفات نے انسانی زندگی میں مضبوطی پیدا کی ہے۔ عورت دھڑکتی زندگی کا خزانہ ہے اور درد مندوں کی شفا ہے۔ اس کے بغیر زندگی کی خوشیاں بے معنی ہوتیں اور زندگی میں اچھل کود اور لطف نہ رہتا۔"

"کئی لوگوں کا خیال ہے کہ عورت صرف گھٹیا کام کر سکتی ہے' جس کی وجہ سے وہ مرد کے برابر اونچی سطح کے کاموں میں کامیاب نہیں ہو سکتی؟"

"میں ایسا گھٹیا یا اس کی صلاحیت سے زیادہ کام کبھی بھی اس کے سپرد نہ کروں اور جو حصہ عورت کا زندگی میں ہے میں اس کی بے حد قدر کرتا ہوں۔ جیسے مرد سے حاصل کیا ہوا زندگی کا بیج پلتا ہے' عورت کی زندگی میں ویسے ہی مرد کے لاشعور دل میں عورت کا اثر پلتا ہے اور وہ کئی کاموں میں کامیاب ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے عورت کا کام صرف جسمانی نہیں۔ مرد کے دماغ کی تخلیق کے لئے عورت کا ہاتھ ہوتا ہے اور عورت کی جسمانی تکمیل کے لئے مرد کا وجود ضروری ہے۔ عورت کا کردار سٹیج کے پیچھے کام کرنے والوں کا سا ہے اور اس کو ہر کوئی نہیں پہچان سکتا' کیونکہ ہم میں اس کا تصور کرنے کی بھی

اہلیت نہیں۔"
"میں کبھی بھول کر بھی عورت ذات کی شان میں گستاخی نہیں کر سکتا۔"

## جسمانی خوبصورتی اور جنسی ملاپ

ہر عورت اور مرد کو جسمانی خوبصورتی پر کسی حد تک جنسی کشش یا سیکس اپیل پیدائش ہی سے ملی ہوتی ہے۔ اب وہ زمانہ نہیں' جب امیروں' وزیروں اور نوابوں کے خاندان قیمتی لباس پہننے کی وجہ سے خوبصورتی کے مالک کہلاتے تھے۔ آج ہر مرد اور عورت تھوڑے سے لباس کے انتخاب اور احتیاط کی وجہ سے چست اور پرکشش بن سکتا ہے لیکن موسم کی تیزی' گرمی سردی اور تیز ہوا کے اثر سے بچنے کے لئے کریم' پاؤڈر اور لپ سٹک کا سلیقہ سے استعمال چمک اور خوبصورتی بڑھانے میں مدد کرتا ہے' تاہم اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ کاسمیٹکس کا زیادہ استعمال کر کے اپنی شخصیت کو بناوٹی اور سستا بنایا جائے۔

جنسی کشش اور خوبصورتی کا اپنا اپنا علیحدہ اثر ہوتا ہے۔ خوبصورت مرد عورت میں جنسی کشش ضروری نہیں ہوتی بلکہ جو

عورت ویسے عموماً خوبصورت نہیں کہلاتی، اس میں بھی جنسی کشش یا سیکس اپیل ہو سکتی ہے۔

## جنسی کشش اور بناؤ سنگھار

مشکل اس وقت ہوتی ہے جب ایک ساتھی جنسی کشش اور خوبصورتی کا دیوانہ ہو اور اس کو اپنے خاوند یا بیوی کی طرف سے مثبت جواب نہ ملے۔ اس سے دکھی ہو کر وہ زندگی کی شراکت نبھاتے ہوئے بھی ایک دوسرے سے دور ہوتے جاتے ہیں۔ جب دل یوں اچاٹ ہو جائے تو پھر جنسی ملاپ کا لطف کیسے کوئی اٹھا سکتا ہے؟

سوتر تیرھویں میں بھی سنت واتسائن عورت کو ہدایت دیتا ہے کہ "بے شک میاں بیوی آپس میں اکیلے ہی ہوں، تب بھی بیوی کو اپنے سنگار کی طرف سے لاپرواہ نہیں ہونا چاہئے۔"

اس طرح کے مزاج اور عادت سے آپس میں پیار بڑھتا ہے اور ایک دوسرے کو خوش کرنا اچھا لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے قدرتی طور پر سیکس اپیل میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ آج کل کے نوجوانوں کی پریشانیوں کا تو کوئی شمار ہی نہیں۔ تیس برس کی عمر میں ہی سیر ہو کر یا کسی نہ کسی پریشانی کی وجہ سے جنسی ملاپ کے قابل نہیں رہتے۔ مگر

تھوڑی سی تعلیم' آپس کا پیار' سمجھ اور ہدایت سے پختہ عمر تک اس کام کو صحت مند اور خوشی سے بھرپور رکھا جا سکتا ہے۔ تاہم یہ کامیابی تب ہی حاصل ہو سکتی ہے' جب دونوں ساتھی میاں اور بیوی ایک دوسرے کا ساتھ دینا قبول کریں۔

## ابتدائے لذت

جوان لڑکے لڑکیوں کو دیکھ کر اور وہ جوان لڑکوں کو دیکھ کر دور ہی سے اس کشش سے دم بخود رہ جاتے ہیں۔ یہ میل ہم آہنگی قدرتی اور ہر نارمل عورت اور مرد کے اندر دہکتا ہے اور کسی کی خوبصورت صورت' چوڑی چکلی چھاتی اور کسی کا کومل بدن' گول جوبن بھری چھاتیاں آنکھوں کو مسحور کر لیتی ہیں۔

عورت اور مرد کو ایک دوسرے کے جسم کا کون کون سا حصہ زیادہ پسند اور جذبات کو بھڑکاتا ہے۔

کسی کو عورت کی آنکھیں جکڑ لیتی ہیں۔

کوئی گول بھروں چھاتیوں کو دیکھ کر مسحور ہو جاتا ہے۔

کوئی عورت کی گول سائیڈز کو دیکھ کر لطف اندوز ہوتا ہے۔

اور کوئی گلابی ہونٹوں کو چومنے چوسنے کا دیوانہ ہوتا ہے۔

اور اسی طرح عورتیں بھی مردانہ جسم' اس کا چہرہ' قد کاٹھ' چھاتی اور شخصیت کو دیکھ کر چکرا تا جاتی ہیں۔

عورتوں اور مردوں کی پسند پر ایک سروے کے مطابق سب نے کشش یا اٹیریکشن کا پہلا درجہ آنکھوں کو دیا اور آنکھوں کے بعد بال' دانت' ناک' رخسار اور کانوں کا درجہ تھا۔

مردوں اور عورتوں کی مشترکہ رائے کے مطابق باسٹھ فیصدی نے آنکھوں کو اولیت دی۔

جب عورت سے پوچھا گیا کہ آنکھوں کے بعد اس کو مرد کا کون سا حصہ پرکشش یا متاثر کرتا ہے تو پچپن فیصدی عورتوں نے مرد کا چہرہ کہا جو کشش کا مرکز ہوتا ہے۔

مرد کے جسم کے اور حصوں کے بارے میں سروے کے مطابق صرف آٹھ فیصدی نے مرد کے بال' سات فیصدی نے چوڑے کندھے' چھ فیصدی نے چھاتی' چار فیصدی نے ہاتھ اور سر اور دو فیصدی نے مرد کے باٹم کو اپنی پسند کا مرکز بتایا۔

لیکن یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ چونکہ مرد کی پوشاک ایسی ہوتی ہے جس میں سے عورت کی طرح اس کا جسم جھانکتا نظر نہیں آتا' اس لئے عورتوں کو آسانی سے معلوم نہیں ہو سکتا کہ مرد کے چہرے کے علاوہ اس جسم کا اور کون سا حصہ ان کو متاثر کرتا ہے۔

عام عورت کو دراصل اس بات کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ کون سا مرد کس وجہ سے اس کو اچھا لگتا ہے۔ اسی لئے سروے کی جگہ جہاں سوال کا جواب صحیح سمجھ نہ آیا' وہاں دوسری وجوہات کی وجہ معلوم کرنے کی ہدایت تھی۔ جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ اکثر عورتیں مرد کی طرف غور سے یا مرد کے جسم کی طرف دیکھتی نہیں یا یہ سماجی روایت کے مطابق ممکن نہیں۔

آج کے زمانے کی عورتیں بڑی عمر کی عورتوں سے زیادہ باشعور اور مرد پسند کی شوقین ہیں۔ پچیس کے لگ بھگ اور اس سے کم عمر کی دس فیصدی عورتوں کو مرد کی چھاتی بہت پسند ہوتی ہے' مگر جوں ہی وہ ۳۵ برس کے قریب پہنچتی ہیں تو ان کی رائے بدل جاتی ہے۔ یہی بات مرد کے کولہوں اور رانوں کی ہے۔ چھوٹی عمر کی عورتیں مرد کے ان اعضاء کو سیکسی سمجھتی ہیں مگر وقت کے ساتھ ساتھ ان کی یہ دلچسپی بھی ختم ہو جاتی ہے۔

انگلینڈ کے مختلف جغرافیائی حصوں کی عورتوں کی پسند بھی مختلف ثابت ہوئی ہے۔

سکاٹ لینڈ کی عورتوں کو مرد کے بالوں میں کوئی دلچسپی نہیں' مگر ویلز اور ویسٹ کنٹری کی چھ گنا زیادہ عورتوں کو مرد کے جسم کے بال بہت متاثر اور برانگیختہ کرتے ہیں۔ اس کے مقابلہ پر ویلش عورتوں

کو مردوں کے چوڑے کندھے اچھے لگتے ہیں کیونکہ گیارہ فیصدی عورتوں نے اپنی یہ پسند بتائی ہے۔ جس کے مقابلے پر سکاٹش عورتوں کی تعداد صرف دو فیصد ہی تھی۔

اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ جو مرد محنت کر کے جسم سنوارتے اور کسرت کرتے ہیں ان کو پہلے یہ دیکھ لینا چاہئے کہ کون سے علاقے کی حسینہ کو متاثر کرنے کے لئے وہ جسمانی خوبصورتی کو بڑھانے میں محنت کر رہے ہیں۔

مردوں کی عورت پسند سروے کے اعداد و شمار کے مطابق مردوں کی زیادہ پسند عورتوں کی طرح چہرہ ہی تھا۔ تیس فیصدی نے پہلی کشش چہرہ ہی بتایا اور دوسرے درجہ پر پسندیدہ حصے ٹانگیں ہیں جس کو بیس فیصدی مردوں نے پرکشش بتایا۔ بالوں اور دوسرے اعضاء کو اس کے بعد مرد پسند کرتے ہیں۔ اس سروے سے یہی پتہ چلتا ہے۔

بڑی عمر کے مردوں کی پسند جوان مردوں سے مختلف ثابت ہوئی ہے۔ کیونکہ اس عمر کے مردوں نے چہرے کے بعد دوسرا درجہ چھاتیوں کو دیا ہے۔ اس کے مقابلہ پر جوان عمر کے مردوں کو تیس فیصدی عورتوں کی چھاتیاں بہت متاثر کرتی ہیں اور پچیس برس سے کم عمر کے مردوں میں سے صرف بارہ فیصدی کو چھاتیاں دوسرے درجہ

پر متاثر کرنے والا حصہ محسوس ہوتا ہے۔ لیکن پچیس برس کی عمر کے مردوں کو جسم کے نچلے حصوں میں زیادہ دلچسپی ہوتی ہے' جیسے کر' سائیڈز' پیٹھ اور طویل قامت ٹانگیں ان کو زیادہ اچھی لگتی ہیں۔

سروے کے مطابق بہت زیادہ امیر اور بہت زیادہ غریب کو متوسط مردوں کے مقابلے پر عورتوں کی چھاتیاں بہت اچھی لگتی ہیں اور غریبوں کے مقابلے میں امیر مردوں کو عورتوں کی بھاری سائیڈز بہت پسند ہیں۔ مگر ٹانگیں ہر طبقہ کا پسندیدہ حصہ ثابت ہوئی ہیں۔

جسم کے مختلف اعضاء کی پسند کے اعداد و شمار جمع کرنے پر مردوں اور عورتوں سے یوں پوچھا گیا کہ کونسی عمر میں مرد پوری خوبصورتی یا کشش کا مرکز محسوس ہوتے ہیں۔

مرد کے تین عمر گروپوں میں پہلا درجہ اکیس سے پچیس سال کے مرد' دوسرا درجہ ۲۶ سے تیس سال اور تیسرا درجہ پندرہ سے بیس سال کا ہوتا ہے' ان کو پسند کیا گیا ہے۔

## ایک دلچسپ سروے

یہ تو مرد کے اپنے انتخاب اور اپنے بارے رائے تھی۔ کیونکہ مرد اپنے آپ کو سیکس کے رخ پر پرکھ کر اپنی رائے دیتے ہیں لیکن

یہی سوال جب عورتوں سے پوچھا گیا کہ کون سی عمر میں مرد زیادہ پیارے اور خوبصورت لگتے ہیں تو مردوں سے زیادہ عورتوں نے مردوں کی شخصیت کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ مرد تیس سے ۳۵ برس کی عمر تک بڑے پیارے اور متاثر کن ہوتے ہیں۔

ایک اور دلچسپ بات اس سروے سے یہ بھی ثابت ہوئی کہ جس عمر کے گروپ سے پوچھا گیا کہ عمر کا کون سا حصہ ان کو باسہولت اور خوشحال محسوس ہوا ہے تو ہر عمر کے لوگوں نے اپنی ہی عمر کو خوشحال اور دلچسپ بتایا۔

۵۰ سال کی عمر کے لوگوں نے عمر کی یہ حالت دلچسپ اور خوشحال بتائی۔ مگر ستر فیصدی مردوں نے کہا کہ مرد کی شخصیت اور اس کی انتہا پندرہ سے بیس سال کی عمر تک ہوتی ہے۔

متوسط طبقہ کے مقابلہ پر مزدور طبقہ کے لوگ جوانی کے برسوں کو ہی زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ میچورٹی یا سیانی عمر کا چارم اور خوبیوں کا چھوٹی عمر کے ساتھ کوئی مقابلہ نہیں۔

عورتوں سے عورتوں کے بارے پوچھا گیا کہ کون سی عمر میں عورت حسین ہوتی ہے؟

زیادہ تر نے کہا کہ پندرہ سے پچیس سال کی عمر تک عورت کے جوبن میں کشش رہتی ہے۔ مردوں کی پسند کے مطابق ان کو پچیس

برس کے اندر اندر کی عورت حسین معلوم ہوتی ہے۔ اس کے حق میں ۷۰ فیصدی ووٹ تھے۔ لیکن مردوں کی پسند کے مقابلے پر عورتوں نے اپنی جنس کے حق میں بتایا کہ عورت چالیس برس کے بعد بھی بہت جاذب نظر ہوتی ہے۔

سروے کے علاوہ جب عورتوں کا انٹرویو کیا گیا تو ان میں سے تیس فیصدی نے کہا کہ عورت بے حد دلکش تیس برس تک ہوتی ہے لیکن اس کے مقابلہ پر تیس فیصدی عورتوں کی مردوں بارے رائے تھی کہ وہ بھی تیس برس کی عمر تک بہت متاثر کرنے والے ہوتے ہیں۔

## جنسی ملاپ اور تعلقات

یہ دونوں قول حقیقت اور بنیادی جنسی ملاپ اور مرد و عورت تعلقات کو جھٹلاتے ہیں۔ یہ تعلقات مشینی ان کے لئے ہیں جو اس کو مشینی خودغرضی کے طور پر اپناتے ہیں۔ جہاں محبت نہیں' پیار نہیں' صرف ایک دوسرے کا جسم دو گھڑیوں کے لئے استعمال کرنے کی بات ہو تو پھر یہ مشینی اور نہ حقیقی ہوتا ہے۔ ہاں! ایک یہ بھی سچائی ہے کہ عام مرد جنسی تعلقات کو صرف اپنی ضرورت خیال کرتے ہوئے اپنی

جسمانی خوشی کو اہمیت دیتے ہوئے اپنی ساتھی کا خیال تک نہیں کرتے، سوائے اس کے کہ اس کے جسم کو استعمال کئے بغیر ان کی ضرورت پوری نہیں ہو سکتی۔ ایسی حالت کسی کے لئے مشینی کسی کے لئے ریپ اور کسی کے لئے دو گھڑی کا شوق ہوتا ہے۔

دوسری بات یہ کہ "انٹرکورس کو برا نکیتہ کرنے اور اس کی جنسی تسکین کے لئے مانا ہی نہیں جاتا" بالکل بے بنیاد ہے۔

ودمن لیبر موومنٹ کا بیان ہے کہ کسی شاستر، کسی عالم، کسی مفکر، کسی ماہر جنسیات --- واتسائن، پنڈت کوکا، فرائڈ، کنزے یا ماسٹرز اور جانسن نے آج تک نہیں کہا کہ یہ کام عورت کی جسمانی خوشی اور جنسی تسکین کے لئے نہیں۔ اگر یہ مشترک تعلق عورت کے لئے ہے تو عورت کے جنسی جذبات، جنسی امنگ کو اس نے کس طرح اور کس تعلق یا کس کے ساتھ منانا ہے؟ ویدوں اور شاستروں نے مرد اور عورت کو اس کام کے لئے اتنا ہی حوصلہ اور ساتھ ہی کشش بخشی ہے جس سے وہ ایک دوسرے میں یک جان ہو کر گھس جاتے اور روحانی لطف اٹھاتے ہیں۔ شیر ہائیٹ اور اس کی دوست پیٹریشیا گلن اور سوزن، ان سب کے سر ایک خبط سوار ہو گیا ہے کہ "مرد عورت کو صرف اپنی جسمانی تسکین کے لئے استعمال کرتے ہیں۔" اس لئے عورت کو اپنی جنسی پیاس بجھانے کے لئے مشت زنی

یا ہم جنسی کے تعلقات پیدا کرنے چاہئیں۔

عقل اور علم جس کا پرچار امریکہ میں ٹی وی' اخباروں' رسالوں' فلموں اور کتابوں کے ذریعے تمام دنیا کے ممالک سے زیادہ کیا جاتا ہے' وہاں کے مردوں کو عورتوں کے پوشیدہ اعضاء کا ابھی تک کوئی علم نہیں۔

سوالنامے میں حصہ لینے والی تین ہزار عورتوں نے اپنی ذاتی زندگی کی الجھنیں مس ہائیٹ کے ساتھ اس خیال سے مشترک کیں کہ شاید کوئی پختہ سجھاؤ' کوئی تعمیری زندگی کی جھلک یا جنسی تعلقات کو باسہولت' پیارا' دلچسپ اور دونوں (مرد عورت) کی زندگی کو بنانے میں مددگار ہو سکے۔ مگر ہائیٹ رپورٹ کو تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے عورت کو مرد کی کوئی ضرورت ہی نہ ہو۔ اس نے سارا زور اس بات پر لگا دیا ہے کہ "عورت اپنی جنسی تسکین خود کرنے میں کامیاب ہو سکتی ہے۔"

## آخر خوبصورتی ہے کیا؟

دنیا کے ہر ملک میں لوگوں کا خوبصورتی کے بارے میں اپنا اپنا معیار ہوتا ہے --- لیکن ایک بات جو عموماً دیکھنے سننے یا پڑھنے میں

آتی ہے وہ یہ ہے کہ عورت کے جسم کی اطراف' بھرویں گول چھاتی' جو اوسطا" سائز کی ہوتی ہے لیکن بہت بھاری نہیں اور اپنے ہی بھرویں گول سائیڈز مرد کی نظروں کو جکڑ لیتے ہیں۔ جنسی کشش کی خوبصورتی کو متعین نہیں کیا جا سکتا کیونکہ ہر مرد کا جنسی انتخاب اپنا اپنا ہوتا ہے۔ ایک ادا' ایک مسکراہٹ' گفتگو کرنے کا لہجہ' بیٹھنے کا طور طریقہ' ایک نگاہ --- کچھ بھی اور سب کچھ جنسی کشش کی وجہ ہو سکتی ہے۔ لیلیٰ کی خوبصورتی کو مجنوں کی آنکھیں ہی پہچان سکتی ہیں۔

سیکس اپیل یا ساتھی کا انتخاب ہر ایک کا اپنا اپنا ہوتا ہے۔ کسی کو پستہ قد عورت پسند ہے اور کسی کی آنکھ کو دراز قدر لڑکی کی تلاش ہوتی ہے۔ کسی کو گول مٹول بھرویں لڑکی موہ لیتی ہے' کسی کو چھوٹی چھوٹی امیوں کی طرح چھاتیاں اور کوئی چھلکتی چھاتیوں کا دیوانہ ہوتا ہے۔ مغربی ممالک میں لمبی ٹانگوں' پتلی لچکیلی کمر' سخت چھاتی اور سائیڈز کی گولائیوں کو دیکھ کر مرد مسحور ہو جاتے ہیں۔ برما کے مرد کو عورت کی بھرویں سائیڈز جتنا برا نگیختہ کرتی ہیں اتنا چھاتی کا ابھار ان کو نہیں اکساتا۔ اسی وجہ سے برمی عورتیں لچ لچ کرتی ریشم کی کس کر باندھی گئی لنگی پہنتی ہیں' جس میں سائیڈز کی صاف جھلک نظر آتی ہے۔ بھارتی عورتوں کے کئی مختلف لباسوں میں سے قمیض شلوار میں سے چھاتی کا ابھار جسم کے دوسرے حصوں سے زیادہ نمایاں ہوتا ہے

لیکن چولی اور ساڑھی میں سے جسم کے بل اور خصوصاً" چھاتیوں کا واضح روپ نظر آتا ہے لیکن آج کے فیشنوں کی نقل کرتے ہوئے کم ہوتے ہوتے چولی صرف دو تیسون تک ہی رہ گئی ہے۔ مگر جو خوبصورتی صحیح چولی کی ہے وہ پشت کی برہنگی میں نہیں۔ چاہے انگریزوں کی طرح وائیڈ نیک بھی اپنالی جائے۔

افریقی ممالک میں بے حد درجہ کی موٹی عورت میں سیکس اپیل سمجھی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بارہ برس کی لڑکی کو چکناہٹ اور نشاستے والی خوراک دی جاتی ہے تاکہ اس کی چھاتیاں اور سائیڈز گوشت کی تہوں سے بھر جائیں۔ جتنی زیادہ عورت موٹی ہوگی اس کی طرف مرد اتنی ہی زیادہ چور نگاہ سے دیکھتے ہیں اور کنواری لڑکی کے گھر مرد منگیتروں کی قطاریں لگ جاتی ہیں۔

ایشیائی ممالک میں کھلے رنگ یا گورے رنگ کو خوبصورتی کا پہلا درجہ مانا جاتا ہے۔ اس کو عام لوگوں نے کئی نام دے رکھے ہیں کہ اس کی بیٹی یا بہو یا بیوی تو گوری چٹی ہے' مکھن کا پیڑا ہے' دودھ جیسی سفید' ہاتھ لگانے سے میلی ہوتی ہے۔ جہاں بیٹھے وہ جگہ جگمگا اٹھتی ہے اور اس طرح کالے اور گورے رنگ کے متعلق پنجابی کے لوگ گیت بھی بڑے مقبول ہیں' مگر خوبصورتی کی خاص علامت جلد کی رنگت نہیں ہوتی۔

یورپ اور امریکہ میں لوگ لوشن مل مل کر اور دن میں دھوپ میں بیٹھ کر تانبے جیسی رنگت حاصل کرنے کی انتھک کوشش کرتے ہیں بلکہ خاصی رقم خرچ کر کے دھوپ والے ممالک میں دو ہفتے گزار کر بڑے فخر سے روغنی جسم کا دکھاوا کر کے خوش ہوتے ہیں۔ انگریزی ناولوں' فلموں اور ڈراموں میں مردوں کو ینگ ڈارک اور ہینڈسم کہہ کر ان کی تعریف کی جاتی ہے اور لڑکیاں ایسے خوبصورت نوجوانوں کے پیچھے پھرتی ہیں۔ ایشیائی لوگوں کی قدرتی رنگت اپنے آپ میں حسین ہے' جس پر سب کو فخر ہونا قدرتی بات ہے لیکن خوبصورتی اور شخصیت کو اگر سنبھالا نہ جائے تب اس کا حسن قائم نہیں رہتا۔ وہی مرد یا عورت جو شادی سے پہلے خاص احتیاط سے بن سنور کر بیٹھتے ہیں' شادی سے تھوڑے ہی عرصہ بعد اپنے آپ کی طرف سے لاپرواہ ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً" گھر میں کئی عورتیں جو دوپہر تک اپنا بننا سنورنا ختم نہیں کرتیں۔ وہی رات کے گندے کپڑے' بکھرے بال' بغیر غسل کے جسم' جس سے آپ وہ بے خبر ہوتی ہیں کہ خاوند کو صاف ستھری' بنی سنوری عورت کی چاہ ہوتی ہے اور ایسے ہی بہت سے مرد بھی گھر بیٹھے اپنی سجاوٹ سے بے خبر رہتے ہیں۔ نہ ایک کی ضرورت کا خیال کرتا ہے اور نہ دوسرے کو پرواہ ہوتی ہے۔

# جنسی ملاپ کی انتہائی عمر

تمام جنسی ماہرین کا کہنا ہے کہ "مرد عورت ستر اسی برس کی عمر تک جنسی ملاپ کا لطف اٹھا سکتے ہیں۔"

لیکن اتنے حسین اور پرکشش جوڑوں میں آپسی جنسی کشش شادی کے چند سال بعد ختم کیوں ہو جاتی ہے؟ یہ حالت صرف ہماری ہی نہیں، دنیا کے تقریباً سارے ملکوں کے باشندوں کی ہے۔ ان کو پہلے تو شادی کرنے کا شوق ہوتا ہے اور پھر چند ہی سالوں میں ایک دوسرے کی طرف سے بیزار ہو کر ایک دوسرے پر بیکار چڑتے ہیں۔ بہت کم ایسے جوڑے ہوتے ہیں جو آخر عمر تک ایک دوسرے کی خوشی کے لئے خوشی خوشی زندہ رہتے ہیں۔

شادی کے نئے نئے شوق کے بعد خاص کر جب دو چار بچے ہو گئے ہوں تو نہ خاوند اپنے آپ کو صاف ستھرا اور باحفاظت رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور نہ بیوی کو اتنی فرصت ملتی ہے اور نہ ہی اس بات کی طرف وہ کوئی توجہ دیتی ہے۔ زندگی جیسے ایک بوریت ہو۔ کوئی دلچسپی نہیں، کوئی ہنسی مذاق نہیں اور پھر کیسے کسی کا ایک دوسرے کے بدن کو چومنے چاٹنے کو دل چاہے؟ یہ تو پھر وہ حالت ہو

جاتی ہے جب میاں بیوی کا ایک ہی دارومدار بچوں کی پرورش ہی پر رہ جاتا ہے اور وہ خود وقت سے پہلے ہی بوڑھے ہو جاتے ہیں۔

یشودھر، کدار تا، وموور، بھارت اور آمارک نے بھی جنسی ملاپ کی حالت کا بڑا خوبصورت ذکر کیا ہے، جس کو واتسائن نے درجہ بندی کرتے ہوئے ایک جیسا اور اہم کام کہا ہے۔ اتنی تسکین، اتنی خوشی، تب ہی حاصل ہو سکتی ہے اگر دونوں کے رجحانات، جذبات ایک جیسے یا ایک دوسرے کی مرضی کے مطابق ہوں۔ جسمانی خوبصورتی اور جنسی کشش اس ملاپ میں خودبخود پیدا ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر ایس۔ سی۔ اپادھیائے نے واتسائن کے کام شاستر کے تعارف میں کہا ہے کہ یہ بڑی دلچسپ بات ہے کہ کئی رشیوں اور سنتوں نے جنسی ملاپ کی ضرورت اور اہلیت کے بارے میں لکھا ہے۔ رگ وید میں لوپ مدرا کس طرح آگستیا کے آگے بڑھاپے کی پریشانی ظاہر کرتا ہے۔ مہا بھارت میں بھی ایک بوڑھی عورت کی استوکر کے ساتھ گفتگو ہے اور پھر اسی عظیم شاعر بھنگا سون (عورت کے روپ میں) اور شاعر (برہما کے روپ میں) کے مکالموں سے جنسی ملاپ کے خیال اور مقصد پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

## جنسی کشش اور اصناف

فرائیڈ کے اصولوں کے مطابق بچے کی پہلی معشوقہ اس کی اپنی ماں ہوتی ہے۔ جس کی کوکھ سے وہ پیدا ہوتا ہے جس کی بھروپں چھاتیوں کے کومل نپل کو چوستا اور دن بدن پرورش پاتا بڑا ہوتا جاتا ہے۔ جس کے لمس' گود کے آرام اور ماں کے ننگے جسم کو ہاتھ لگا کر اس کو اپنا آپ محفوظ اور پیار کا کردار محسوس ہوتا ہے۔

## شریک حیات کا انتخاب

جن لڑکیوں یا عورتوں کے اندر بے شمار تحریکیں پائی جاتی ہیں اور جن کا وہ اظہار کسی سے نہیں کرپاتیں' ایسی لڑکیوں کی توجہ حاصل کرنا خاصا مشکل کام ہوتا ہے لیکن اس کام میں مہارت رکھنے والے پھر بھی کامیاب ہو ہی جاتے ہیں لیکن جہاں پر بھی وہ ان کے مزاج سے مختلف بات کہہ جائیں وہاں سے بات بگڑ جاتی ہے' چاہے کتنی ہی کیوں نہ بن چکی ہو۔ ایسی لڑکیوں کو ان کے مزاج کے مطابق ڈیل کرنا پڑتا ہے لیکن ان کی حرکات' بولنے کے انداز' اور دوسری ظاہری چیزوں سے یہ اندازہ نہیں کیا جاسکتا کہ یہ لڑکی اندر سے کیسی ہے اور تنہائی میں یہ کیا ہوتی ہے۔

# کمزور قوت باہ کا حامل مرد

عورتیں کمزور مردوں کو ناپسند کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت زیادہ موٹے' پستہ قد لڑکوں کو بھی لڑکیاں پسند نہیں کرتیں۔ ان کے نزدیک لڑکے کی خوبصورتی زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ اس لیے وہ زیادہ خوبصورت لڑکوں کو ترجیح دیتی ہیں تاکہ ان کے حلقہ احباب میں ان کی پسند اور انتخاب کو بطور خوبی بیان کیا جائے۔ جو لڑکے جسمانی لحاظ سے کمزور ہیں یا پستہ قد ہیں ان کے لیے اتنی پریشانی کی کوئی بات نہیں کیونکہ چہرے کی خوبصورتی اور دوسری ظاہری چیزوں کی خوبصورتی تو صرف وقتی طور پر متاثر کرتی ہے جب کہ خوبصورتی سے زیادہ خوبصورت شے خوب سیرتی ہے۔ خوب سیرتی ہو تو زندگی اچھی گزرتی ہے۔ مردوں کو چاہئے کہ آپ لڑکیوں کو اپنی خوش اخلاقی اور اچھے رویے سے متاثر کریں۔

اگر آپ اکثر شرمندہ سے رہتے ہیں تو آپ کو اپنی اس عادت کو تبدیل کرنا ہو گا۔ یہ عادت بچپن سے ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے اکثر مرد زندگی کی بھاگ دوڑ میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔ کیونکہ وہ کسی بھی مرد یا عورت سے آنکھ ملا کر بات نہیں کر پاتے۔ یہ مردوں کی ایک بڑی خامی ہے۔ عورتوں تک تو ٹھیک ہے لیکن موجودہ دور

میں یہ شرماؤ پن کی عادت عورت سے بھی کوسوں دور ہے۔ اگر آپ کسی محفل میں یا لڑکیوں اور لڑکوں کے درمیان بیٹھے شرمندہ شرمندہ سے رہتے ہیں اور کسی سے آنکھ ملا کر بات نہیں کرپاتے تو یہ آپ کی عدم خود اعتمادی کی علامت ہے۔ لڑکیوں کی اکثریت خود اعتماد لڑکوں کو پسند کرتی ہے جو کسی بھی محفل میں کھلے دل سے ان سے آنکھ ملا کر بات کرتے ہوں۔ آپ اگر خود اعتماد نہیں ہیں تو آپ کو خود اعتمادی کی ضرورت ہے اس لیے ضروری ہے کہ آپ شرمانا' جھجکنا اور نظریں ملائے بغیر بات کرنا ترک کردیں۔

اگر آپ کے جسم یا منہ سے ناپسندیدہ بو خارج ہوتی ہے تو آپ کو اسے دور کرنا ہوگا کیونکہ آپ کے جسم اور منہ سے خارج ہونے والی بو کسی بھی لڑکی کو اپنے پاس بیٹھنے سے روکتی ہے اور لڑکیاں بھی ایسے لڑکوں کو پسند نہیں کرتیں جن سے ناپسندیدہ بو کی شکایت ہو۔ عام طور پر جسم سے اٹھنے والی بو پسینے کے باعث ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ اندرونی خرابیوں کے باعث منہ سے ناپسندیدہ بو خارج ہوتی ہے۔ آپ اس کا علاج یوں کرسکتے ہیں کہ اچھی اور زیادہ دیر تک اثر قائم رکھنے والی خوشبویات کا استعمال کریں لیکن بو اس قدر تیز نہ ہو کہ کسی دوسرے کو ناگوار گزرے۔ اس کے علاوہ منہ کی بدبو کے لیے کسی باقاعدہ ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اکثر مردوں کو اپنی صحت کے بارے میں فکر لاحق رہتی ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنی کچھ دوسری بیماریوں اور عیبوں کی طرف سے بھی فکرمند رہتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنے عیب دوسروں کے سامنے بیان کر دیتے ہیں جب کہ یہ کوئی اچھی بات نہیں۔ آپ اپنے عیب دوسروں کے سامنے مت بیان کریں۔

انسان کا کوئی بھی کام کسی دوسرے انسان کی مدد کے بغیر مکمل نہیں ہو سکتا۔ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ کسی کے ساتھ برے طریقے سے بولے ہوں اور اس کو بہت زیادہ دکھی کر دیا ہو۔ اس کو اس کی کمزوری کا احساس دلایا ہو جس سے دوسرا فرد آپ سے متنفر ہو جاتا ہے اور دل میں فیصلہ کر لیتا ہے کہ آپ کے ساتھ کوئی تعلق واسطہ نہیں رکھے گا۔ اس طرح جب وہ دوسرے لوگوں کے درمیان محو گفتگو ہو تو آپ کے ذکر پر آپ کے عیب بیان کرتا ہے۔ اس طرح آپ دوسروں میں بری شہرت رکھنے لگتے ہیں۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی کے ساتھ برا سلوک نہ کریں۔ موجودہ دور میں جب کسی کام کے لیے کسی دوسرے فرد کے پاس جاتا ہے تو اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح زندگی کے دوسرے شعبوں میں بھی بہت سے افراد سے کام پڑتا ہے۔ کوئی بھی انسان کسی سے کٹ کر نہیں رہ سکتا۔ لہٰذا ان کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھنا ایک طرح سے

وقت کی ضرورت ہے۔ کبھی بھی دوسرے انسان کی مدد اور ہمدردی کے بغیر گزارہ ممکن نہیں۔ انسان کو روزمرہ کے کام اور دوسرے مسائل تلخ بنا دیتے ہیں اور وہ دوسروں سے بات چیت نہیں کرتا۔ ایسے وقت میں آپ اس سے ہمدردی کریں۔ اس کے دکھ بانٹیں اور اس کے کام بھی آئیں۔ اسی طرح آپ ہر کسی کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھیں۔ آپ کا لب و لہجہ شائستہ اور نرم رویہ ہو گا تو دوسرا خودبخود آپ کی طرف کھنچا چلا آئے گا۔ آپ کو خود ہی اپنی شخصیت کو مقناطیسی کشش کا حامل بنانا ہو گا۔

اکثر آپ محسوس کرتے ہوں کہ آپ بہت زیادہ اونچی آواز میں بولنے لگتے ہیں۔ اونچے اونچے قہقہے لگاتے ہیں' ناک چڑاتے ہیں' دانت کٹکٹاتے ہیں' ناخن چباتے ہیں یا اپنی گفتگو میں نازیبا الفاظ شامل کرتے ہیں۔ یہ ناخوشگوار چیزیں آپ کو اپنی ذات سے ختم کرنا ہوں گی۔ کیونکہ یہ چیزیں آپ کی شخصیت پر برا اثر ڈالتی ہیں اور آپ کا امیج متاثر ہوتا ہے۔ یہ اچھی بات نہیں۔ آپ کو اپنی شخصیت پر پوری توجہ دینی چاہئے۔ آپ اپنی شخصیت میں اچھی عادات شامل کریں اور بری عادات کو ترک کریں۔ گفتگو کے دوران کسی محفل میں ہنسنے کا موقع آئے تو بجائے منہ کھول کر قہقہہ لگانے کی کوشش کریں بلکہ ہلکی آواز میں مسکرادیں۔

# قوت باہ اور ازدواجی تلخیاں

جن مردوں میں مردانہ طاقت کی کمی پائی جاتی ہے ان کے پاس بھلے ہی بے پناہ دولت ہو۔ عیش و آرام کے بے شمار ذریعے ہوں ان کی ازدواجی زندگی خوش گوار نہیں ہو سکتی جب تک کہ ان میں مردانہ طاقت نہ ہو۔ اکثر شادی سے پہلے مرد اپنی غلط کاریوں کی وجہ سے مردانہ طاقت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ شادی سے پیشتر مشت زنی، اغلام، ہم جنسی ملاپ، غیر قدرتی طریقوں سے جنسی لذت حاصل کرنے کی کوششیں مرد کی مردانہ طاقت کی دشمن بن جاتی ہیں اور جب شادی کے بعد سہاگ رات کو وہ کمرہ خاص میں قدم رکھتا ہے تو اس کے دل میں بیوی سے پہلی ملاقات کے لئے وہ خوشی اور جوش نہیں ہوتا۔ مشت زنی اور اغلام یا ہم جنسی ملاپ کی عادتیں بڑی آسانی سے چھوٹ جاتی ہیں۔ بشرطیکہ ان عادتوں کے شکار نوجوانوں کو طریقے سے سمجھایا جائے اور یہ پتہ چلے کہ وہ غلط راستوں پر چل پڑے ہیں۔ ان کی شادی کر دی جائے۔ جنسی تسکین حاصل کرنے کے ان غیر قدرتی طریقوں سے مرد کی قوت باہ میں کمی تو آتی ہی ہے کئی طرح کی بیماریاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان بیماریوں میں سب سے پہلے نوجوان

احتلام کا شکار ہوتے ہیں۔

## کمزوری باہ اور احتلام

جب کوئی نوجوان ان گندی عادتوں کا شکار ہو جاتا ہے یا عمر سے پہلے ہی مباشرت کا عادی ہو جاتا ہے تو اس کے اعضائے تناسل اس قدر ذکی الحس ہو جاتے ہیں کہ کپڑوں کی رگڑ یا تصور سے ہی ان میں جنسی اشتعال پیدا ہو اٹھتا ہے اور جس وقت وہ سوئے ہوتے ہیں یہ خیال ایک خواب کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ نیم خوابی میں بھی اس کے دماغ کے چند اعضاء اپنا کام انجام دیتے رہتے ہیں۔ اس لئے جیسے ہی اس کا خیالی پیکر اس کے سامنے آ جاتا ہے مادہ خارج ہو جاتا ہے اور پھر یہ سلسلہ مستقل شکل اختیار کر لیتا ہے۔

اس مرض کے پیدا ہونے کی وجہ غلط عادتیں اور کثرت ملاپ ہی ہوتی ہیں۔ ایسے لوگ رات دن جنس مخالف کی قربت کے تصور میں کھوئے رہتے ہیں۔ اس لئے جیسے ہی وہ سوتے ہیں جنس مخالف سامنے آ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گندے خیالات قبض، اعضائے تناسل کی خارش وغیرہ بھی اس مرض کو پیدا کرنے کی وجہ بن جاتی ہیں۔

عام طور پر رات کے پچھلے پہر میں نیند کی حالت میں ہی احتلام

ہوتا ہے۔ اکثر خواب میں کسی خوبصورت عورت یا لڑکے کو قریب پاتے ہی احتلام ہو جاتا ہے لیکن کبھی کبھی بغیر کسی مخالف جنس کی قربت کے بھی احتلام ہو جاتا ہے۔

احتلام کے بعد جو کمزوری محسوس ہوتی ہے وہ مباشرت کے بعد محسوس ہونے والی کمزوری سے کہیں زیادہ ہوتی ہے اور جب ایک مرتبہ احتلام شروع ہو جاتا ہے تو وہ معمول بن جاتا ہے۔ ہر رات احتلام ہونے لگتا ہے اور پھر جسم میں کمزوری آتی چلی جاتی ہے۔ چہرہ زرد پڑ جاتا ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔ دماغی اعضاء اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ یادداشت میں بھی کمزوری آ جاتی ہے۔ قوت باہ میں کمی آ جاتی ہے اور مباشرت شروع ہوتے ہی مرد منزل ہو جاتا ہے اور اس طرح جریان اور سرعت انزال کی بیماریاں جڑ پکڑ جاتی ہیں۔ احتلام کا دل' دماغ اور جسم کے علاوہ قوت باہ پر بھی خطرناک اثر پڑتا ہے۔

اس خطرناک مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے سب سے پہلے خیالات کی پاکیزگی لازم ہے۔ گندے خیالات عام طور پر گندی کتابیں پڑھنے سے 'گندی فلمیں دیکھنے سے اور گندی صحبت میں رہنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ ان چیزوں سے دور رہا جائے جو گندے خیالات پیدا کرتی ہیں۔ سونے سے پیشتر اگر نہانا ممکن

نہ ہو تو ہاتھ پاؤں اچھی طرح دھو لینے چاہئیں۔ کھانا کم از کم چار گھنٹے پہلے کھا لینا چاہیے۔ سونے سے پہلے دودھ، چائے جیسی گرم چیزیں نہیں لینی چاہئیں۔ بستر پر چت لیٹنا، بستر کا ملائم ہونا، کمرے کی دیواروں پر عورتوں کی تصویریں ہونا مضر صحت ثابت ہوتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے زمین یا لکڑی کے تخت پر کروٹ کے بل سونا چاہیے۔ کمرے کی دیواروں پر سے عورتوں کی تصویریں ہٹا دینی چاہئیں۔ ایسی عظیم ہستیوں کی تصویریں لگانا زیادہ مفید ثابت ہو گا جن کی زندگی ایک مثال رہی ہو۔ بستر پر لیٹ کر جب تک نیند نہ آئے مذہبی یا اچھی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ صبح جلدی بستر چھوڑ دینا چاہیے۔ اوس سے بھیگی گھاس پر ننگے پاؤں چلنے سے بھی اس مرض میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔

جس طرح مرد اس مرض کا شکار ہوتے ہیں عورتیں بھی اس موذی مرض میں گرفتار ہو جاتی ہیں۔ آج کل عورتیں تنگ تنگ لباس پہننا زیادہ پسند کرتی ہیں۔ یہ تنگ لباس ان کے جسم کے ان اعضاء کو رگڑتے رہتے ہیں جو ان میں شہوت پیدا کر دیتے ہیں اس کے علاوہ انہیں بھی گندی کتابیں پڑھنے اور بلو فلمیں دیکھنے کا شوق ہوتا ہے۔ جوانی کا آغاز ہوتے ہی لڑکیوں کی کسی نہ کسی لڑکے سے دوستی یا محبت ہو جانا کوئی غیر قدرتی بات نہیں ہے مگر وہ گھریلو پابندیوں کی وجہ سے جنسی تسکین حاصل نہیں کر پاتیں، ان کے تصور میں کسی

نہ کسی جوان کی تصویر گھومتی رہتی ہے اور رات کو جب وہ سوتی ہیں ان کی جنسی خواہش خواب کی شکل اختیار کر لیتی ہے اور احتلام ہو جاتا ہے۔

جس طرح لڑکوں کو خواب میں لڑکیاں یا عورتیں نظر آتی ہیں لڑکیوں کو بھی لڑکے یا مرد نظر آتے ہیں اور انہیں بھی لڑکوں کی طرح ہی احتلام ہو جاتا ہے۔ اس سے انہیں لیکوریا کی شکایت ہو جاتی ہے جس کا ان کی صحت اور خوبصورتی پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔

جن عورتوں کو اپنے شوہر سے مکمل طور پر جنسی تسکین حاصل نہیں ہو پاتی انہیں بھی یہ مرض لگ جاتا ہے۔

## قوت باہ' سرعت انزال اور علاج

اگر مرد عورت سے پہلے منزل ہو جاتا ہے تو وہ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اسے سرعت انزال کی شکایت ہو گئی ہے اور پھر یہ خیال اس کے ذہن میں اتنی گہرائی تک بیٹھ جاتا ہے کہ وہ واقعی سرعت انزال کا شکار ہو جاتا ہے۔

عام طور پر سرعت انزال کی کئی وجہ ہوتی ہیں۔ مثلاً
اگر مباشرت ایک لمبے عرصہ کے بعد کی جائے۔

جب مرد میں جنسی خواہش بہت زیادہ بیدار ہو چکی ہو۔ وہ بے حد مشتعل ہو اور عورت نہایت خوبصورت ہو۔
اگر مرد تھکا ہوا' بھوکا پیاسا ہو' یا بیمار ہو۔
مباشرت سے پیشتر گرم دودھ 'گرم چائے کافی یا پھر پیٹ بھر کر کھانا کھالیا ہو۔
اگر کسی کے دیکھنے جانے یا آ جانے کا خطرہ ہو۔
سیکس کے بارے میں معلومات نہ ہونے پر۔
ان حالات میں مرد عورت سے پہلے منزل ہو جاتا ہے۔
مباشرت کے آخری لمحات میں منزل ہونا ایک قدرتی فعل ہے۔ مرد کو منزل ہونے میں گھنٹوں نہیں محض کچھ سیکنڈ یا منٹ لگتے ہیں۔ اگر کسی مرد کو سیکس ٹیکنک کی اچھا علم ہو تو وہ زیادہ وقت کے بعد منزل ہوتا ہے ورنہ عام طور پر تین چار منٹ سے زیادہ وقت نہیں لگتا۔ اصل میں منزل ہونے کا کوئی وقت مقرر نہیں ہے۔ جس مرد کے اعضائے تناسل میں مکمل طور پر تناؤ پیدا ہوتا ہے وہ کچھ وقت تک مکمل جنسی اشتعال کے ساتھ مباشرت کر سکتا ہے اس مرد میں کوئی کمی یا کمزوری نہیں ہوتی۔ لیکن اگر ایسی حالت میں وہ عورت سے پہلے منزل ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ صرف یہی ہو سکتی ہے کہ اسے سیکس کا علم نہیں ہے۔

ایسے مریضوں کو سب سے پہلے یہ بات دماغ سے نکال دینی چاہیے کہ اسے سرعت انزال کی شکایت ہو گئی ہے اور اس وجہ کو تلاش کرنا چاہیے کہ اس کے وقت سے پہلے منزل ہو جانے کی وجہ کیا ہے؟

اگر مرد جلد منزل ہو جاتا ہے تو عورت کو مکمل طور پر جنسی تسکین حاصل نہیں ہو پاتی یہ حالت اس وقت بے حد خطرناک بن جاتی ہے جب عورت مشتعل ہو اور مرد جلد ہی منزل ہو جائے۔ ایسی حالت میں عورت کے دماغ پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ مرد اس کی نظروں میں گر جاتا ہے اور کبھی کبھی وہ غیر مرد کے ساتھ جنسی رشتہ قائم کرنے پر مجبور ہو جاتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ مباشرت میں صبر و ضبط سے کام لیا جائے جلد بازی نہ کی جائے' عورت کے ساتھ مباشرت کے لئے مکمل طور پر تیار کر لیا جائے اور جب عورت مکمل طور پر مباشرت کے لئے بیقرار ہو جائے تب مباشرت شروع کی جائے۔

سرعت کی عام طور پر دو قسمیں ہیں۔

پہلی قسم میں ایسے لوگ آتے ہیں جو کچھ کرنے سے پہلے ہی منزل ہو جاتے ہیں۔

دوسری قسم وہ لوگ آتے ہیں جو اپنے مباشرت شروع کرنے

کے چند سیکنڈ بعد ہی انزال کی حالت میں پہنچ جاتے ہیں۔ ان دونوں حالتوں میں ازدواجی زندگی میں عورت کو جنسی لذت اور تسکین حاصل نہیں ہو پاتی۔

عام طور پر لوگوں کا خیال ہے کہ جب ایک مرد بچے پیدا کر رہا ہے تو اس میں کسی بھی قسم کی جنسی کمی یا خرابی نہیں ہو سکتی۔ وہ سمجھتے ہیں کہ بچے اسی صورت میں پیدا ہو سکتے ہیں جب مباشرت کامیاب ہو۔ یہ خیال قطعی غلط ہے۔ ازدواجی زندگی میں بچے کی پیدائش اور عورت کی جنسی تسکین کا باہم کوئی تعلق نہیں ہے۔ بچے تو مرد کے مادہ کی ایک بوند کے اندر جاتے ہی پیدا ہو جاتے ہیں اور اس طرح عورت بغیر جنسی تسکین حاصل کئے حاملہ ہو سکتی ہے۔

## نامردی

اگر مرد میں عورت کے ساتھ مباشرت کی خواہش ہی پیدا نہ ہو' یا خواہش پیدا ہو تو اس کے عضو تناسل میں تناؤ پیدا نہ ہو' اور اگر تناؤ بھی پیدا ہو جائے تو مباشرت کی شروعات ہوتے ہی منزل ہو جائے یا جس مرد کے اندر مادہ پیدا نہ ہو تو اسے نامرد سمجھا جاتا ہے۔

نامرد دو طرح کے ہوتے ہیں۔

ایک تو وہ جو احتلام' رقت منی یعنی پتلا پن' جریان' سوزاک اور آتشک جیسے جنسی امراض کا شکار ہو جانے پر مردانہ قوت کھو بیٹھتے ہیں۔

دوسرے وہ جو پیدائشی نامرد ہوتے ہیں۔ پیدائشی نامرد کمزور والدین کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ جن کا علاج بے حد مشکل ہے۔ لیکن جو مرد جنسی امراض کی وجہ سے نامرد ہو جاتے ہیں ان کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

کمسنی میں اغلام' احتلام وغیرہ سے مادہ کمزور ہو جاتا ہے۔عام طور پر عضو تناسل میں کسی قسم کا نقص پیدا ہو جانے پر مرد عورت کے قابل نہیں رہتا۔ آتشک اور سوزاک جیسی گندی بیماریوں کی وجہ سے مادے میں کیڑے بننے بند ہو جاتے ہیں ایسے مرد بھی نامرد ہو جاتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو مباشرت کے بعد جسم میں کپکپی اور سردی محسوس ہونے لگتی ہے۔ جسم بے حد تھکان محسوس کرنے لگتا ہے۔ کمر' سر اور بدن میں درد ہونے لگتا ہے۔ سانس پھول جاتا ہے۔ ایسی حالت میں مرد سے زیادہ پریشانی عورت کو ہوتی ہے۔

## قوت باہ اور جنسی لذت

مباشرت کا اختتام مرد کے عضو تناسل سے مادے کے انزال کے ساتھ ہوتا ہے۔ عورت' مرد دونوں یکساں جنسی لذت اور تسکین حاصل کرتے ہیں۔ جنسی اشتعال کی آخری حد تک پہنچنے اور مکمل طور پر جنسی تسکین حاصل ہونے پر انزال کی جو طاقت اور قوت ہے اسی کو قوت مردی کہتے ہیں۔ مباشرت میں جس قدر دیر سے مرد منزل ہو گا مباشرت میں اسی قدر زیادہ لذت اور خوشی حاصل ہو گی۔ یعنی مباشرت کا وقت اگر لمبا ہو گا تو زیادہ لطف اور لذت حاصل ہو گی۔ عورت بھی تب ہی مکمل طور پر مطمئن ہو گی۔

جس مرد میں سیکس پاور یعنی جنسی قوت زیادہ ہو گی وہ اتنی ہی دیر میں منزل ہو گا عورت کو اسی قدر زیادہ جنسی لذت اور اطمینان و تسکین دے سکے گا اور خود بھی زیادہ لذت حاصل کر پائے گا۔

جنسی قوت کم ہو جانے پر مرد عورت کو جنسی لذت و تسکین نہیں دے پاتا۔ اس کے جسم میں جنسی اشتعال بیدار کر کے اسے درمیان میں چھوڑ دینے پر مرد کو بڑی شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے۔ وہ عورت کی نظر میں گر جاتا ہے۔

عورت میں بھی جنسی قوت ہے تو وہ بھی مرد کو مکمل طور پر جنسی لذت کا احساس کرا سکتی ہے۔ اس لئے کہتے ہیں کہ جنسی قوت یا سیکس

پاور ہی ازدواجی زندگی کو خوش حال' خوش گوار اور پرسکون بنانے کے لئے ازحد ضروری ہے۔ ایک کنجی ہے ایک ضرورت ہے۔ مباشرت سے بے پناہ سکھ کا احساس ہوتا ہے۔

محبت ایک قدرتی جذبہ ہے' انسان میں ہی نہیں حیوانوں میں بھی یہ جذبہ پایا جاتا ہے۔ سیکس کا محبت سے گہرا رشتہ ہے۔ اپنی محبوبہ کو ہر محبوب دل کی گہرائیوں سے چاہتا ہے۔ ہر ایک محبوبہ بھی محبوب میں سما جانا چاہتی ہے۔ دونوں کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ مباشرت کے ذریعہ ان کے جدا جدا جنس مل کر ایک ہو جائیں۔ جب بھی انہیں تنہائی نصیب ہوتی ہے وہ ایک دوسرے سے لپٹ جاتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی لپٹنے کے بعد اور مباشرت کے بعد بھی وہ جنسی تسکین حاصل نہیں کر پاتے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ وہ کامیاب مباشرت سے محروم کیوں رہ جاتے ہیں؟اس کی وجہ جنسی طاقت کی کمی کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے۔

- سیکس کی تکنیک
- جنسیاتی علم کی معلومات
- سیکس پاور

یہ تینوں راستے کامیاب سیکس کا راز ہیں۔

# قوت باہ میں کمزوری

جنسی قوت میں کمی آ جانے پر عورت' مرد کے مزاج میں چڑ چڑا پن آ جاتا ہے۔ ان بن رہنے لگتی ہے۔ جھگڑے اور گھریلو فساد شروع ہو جاتے ہیں۔ دونوں میں کئی طرح کی جسمانی اور ذہنی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک دوسرے پر شک کرنے لگتے ہیں۔ مرد پرائی عورت کے ساتھ اور عورت غیر مرد کے ساتھ جنسی رشتہ جوڑنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

جسمانی حسن و کشش کافی حد تک جنسی خواہش بیدار کرتا ہے۔ خوبصورت اور رعب دار شخصیت کے مالک مرد کو دیکھ کر عورت کے دل میں اور خوبصورت عورت کو دیکھ کر مرد کے دل میں جھرجھری سی پیدا ہو جاتی ہے۔ جنسی شہوت بیدار ہونے لگتی ہے۔ ایسی ساتھی کو پا کر اگر بستر پر مباشرت میں تسکین اور لذت کا احساس نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ان میں سے کسی ایک میں جنسی قوت نہیں ہے۔

جنسی قوت کا ثبوت یہ ہے کہ مرد خود کو تب تک مضبوط رکھ سکے جب تک عورت منزل نہ ہو جائے۔ اگر مباشرت میں مرد پہلے منزل ہو جائے تو عورت کو زبردست دھکا لگتا ہے۔ اس کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ دل و دماغ پر برا اثر پڑتا ہے۔ بہت سی عورتیں ایسی

صورت میں مرد کو نامرد سمجھ کر دوسرے مردوں کی طرف مائل ہو کر بدچلن ہو جاتی ہیں۔

قوت میں کمی آنے کی کئی وجوہ ہیں۔ جن کا ذکر ہم پیشتر کر چکے ہیں۔ اس کمی کی وجہ سے کئی مرض پیدا ہو جاتے ہیں۔ جتنے بھی جنسی امراض ہیں ان کے پیدا ہونے کی وجہ جنسی قوت کی کمی ہے۔ تپ دق جیسا مرض بھی جنسی قوت کی کمی سے ہو سکتا ہے۔ تاہم جنسی قوت کی کمی سے مندرجہ ذیل امراض پیدا ہوتے ہیں۔

نامردی۔ جریان۔ مادہ منویہ کی کمی۔ صحت کا کمزور ہونا۔ جلد کے مرض۔ بال اڑنا۔ قبض اور گیس۔ حیض میں گڑبڑ۔ سرعت انزال۔

جنسی قوت کم ہو جانے پر صرف مباشرت میں ناکامیابی ہی حاصل نہیں ہوتی بلکہ مباشرت کی خواہش ہی پیدا نہیں ہوتی۔ یادداشت کمزور ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکنیں تیز ہو جاتی ہیں۔ مباشرت کے بعد تو اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ عضو میں سختی نہیں آتی۔ آتی بھی ہے تو کم آتی ہے اور فوراً ہی انزال ہو جاتا ہے۔

## قوت باہ کا حصول

جنسی قوت میں اضافہ کرنے کے لئے سب سے پہلے صحت پر توجہ دینا ضروری ہے۔ جسمانی قوت' جنسی قوت میں اضافہ کرنے کے لئے بے حد ضروری ہے۔ جسم جس قدر صحتمند ہو گا اسی قدر طاقتور بھی ہو گا اور مرد میں جس قدر جسمانی طاقت ہو گی اس قدر جنسی طاقت بھی ہو سکتی ہے۔

جسم میں جس قدر خون بنے گا اسی قدر صحت مند اور مضبوط رہے گا اور جنسی قوت میں اسی قدر اضافہ ہو گا۔ لیکن جب جسم میں خون کی کمی ہو گی کمزوری کی وجہ سے کھانسی پریشان کرتی رہے گی' سانسوں میں دم نہیں ہو گا تو وہ مباشرت کس طرح کر پائے گا۔ عورت کو کسی طرح جنسی لذت اور تسکین محسوس کرا پائے گا۔ قوت حاصل کرنے کے لئے جسمانی صحت ضروری ہے۔

جنسی قوت کا تعلق عمر سے بھی ہے۔ بڑی عمر میں جا کر جنسی قوت کم ہو جاتی ہے۔ مرد میں پچیس سال کی عمر میں جو جنسی قوت پائی جاتی ہے وہ ساٹھ سال کی عمر میں نہیں پائی جاتی۔ عمر کا اثر جنسی قوت پر پڑتا تو ہے لیکن اس قدر نہیں جس قدر آج کل دیکھنے کو ملتا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ جنسی قوت کا کم ہونا ضروری بھی نہیں ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں جن میں اسی نوے سال کی عمر ہو جانے کے باوجود جنسی قوت جوں کی توں موجود ہے اور ایسے نوجوان بھی ہیں جن کو بیس

بائیس سال کی عمر میں ہی کمزوری باہ کا مرض آ لیتا ہے۔

## قوت باہ اور امراض خبیثہ

دور قدیم میں صرف ایک ہی طرح کی طوائفیں پائی جاتی تھیں۔ جن کا خاص پیشہ ناچنا گانا تھا۔ چونکہ عورت مرد کے بغیر نہیں رہ سکتی اس لئے ناچنے گانے والی طوائفیں بھی جس شخص سے محبت ہو جاتی تھی اسی کے ساتھ زندگی گزار دیتی تھیں۔ ان لوگوں میں عام طور پر وہ لوگ ہوتے تھے جو ان کے پاس ان کا ناچ دیکھتے اور گانا سننے کے لئے اکثر آتے رہتے تھے۔ وہ لوگ یا تو رات گزارنے کے لئے ان کے کوٹھے پر آ جاتے تھے یا پھر اپنے مکان پر انہیں بلا لیا کرتے تھے۔ اور اس طرح ناچنے گانے والی طوائفیں بھی شادی شدہ عورتوں کی طرح ایک ہی شخص تک محدود ہو کر رہ جاتی تھیں۔ اس لئے اس دور میں ان خطرناک جنسی امراض کی بھرمار نہیں تھی جو آج دیکھنے میں آ رہی ہے۔

اس زمانے میں طوائفیں صرف دل بہلانے کا ذریعہ تھیں اور ان کی محفلوں میں صرف اونچے اور بڑے گھرانوں کے دولت مند امیر' امراء' جاگیردار' نواب' درباری' لوگ ہی جایا کرتے تھے۔ لیکن

آہستہ آہستہ زمانہ تبدیل ہو تا گیا۔ دولت کی اہمیت تہذیب' اخلاق اور سماج کے اصولوں سے بڑھ گئی اور مجبور ہو کر فن فروخت کرنے والی رقاصائیں اپنا جسم بھی فروخت کرنے لگیں اور پھر جس شخص کے پاس بھی پیسہ ہو تا تھا وہ انہیں خرید لیتا تھا۔ رات بھر کے لئے یا پھر ایک لمبی مدت کے لئے۔ اور یہیں سے جنسی امراض کی ابتدا ہوئی۔

آج کے دور میں دو طرح کی طوائفیں پائی جاتی ہیں۔ آج فن صرف جسم فروشی کی تجارت کے لئے ایک آڑ بن کر رہ گیا ہے اور پھر آج کوٹھے والیوں کا ناچ گانا دیکھتا سنتا ہی کون ہے۔ ہوٹلوں میں کیبرے' کوٹھے والیوں کے رقص سے کہیں زیادہ دلچسپ اور پر لطف ہوتے ہیں۔ ہوٹلوں میں ناچنے گانے والی لڑکیاں' ڈانس اینڈ میوزیکل پارٹیوں کے نام پر پیشہ کرنے والی لڑکیاں اور وہ کال گرل جو ٹیلی فون کرتے ہی پہنچ جاتی ہیں ان کوٹھے والیوں سے کم نہیں ہیں۔ اور اس طرح جہاں سماج کی گندگی کا ڈھیر شہر کے ایک کونے میں دبا ڈھکا رہتا تھا آج وہ تمام شہر میں بکھرا نظر آتا ہے۔ جسم فروشی کا یہ دھندہ دن بدن بڑھتا ہی چلا جا رہا ہے۔ بڑھتی ہوئی مہنگائی اور زندگی کی بڑھتی ہوئی ضرورتوں نے آج عورت کو جسم فروشی پر مجبور کر دیا ہے۔ ایک عورت دن بھر میں جتنا روپیہ کما لیتی ہے اتنا وہ کسی اچھی نوکری مل جانے پر مہینہ بھر میں بھی نہیں کما سکتی۔ اس کے ساتھ ہی کھانے پینے

کے ساتھ ساتھ اسے جنسی لذت اور تسکین بھی حاصل ہوتی ہے۔ کیونکہ رات بھر کے لئے کسی کال گرل کو بلانے والے لوگ سماج کے اونچے طبقے کے لوگ ہوتے ہیں۔ ان کا سلوک ان لڑکیوں کے ساتھ نہایت پر خلوص ہوتا ہے۔ وہ ان کے ساتھ کسی قسم کی زور زبردستی نہیں کرتے۔ اس لئے ان لڑکیوں کو اپنے گاہکوں کے ساتھ رات گزارنے میں پریشانی کے بجائے خوشی محسوس ہوتی ہے۔

عورت کے ساتھ ایک ہی دشواری تھی۔ آج سے چند سال پہلے تک اگر کسی عورت کا کسی غیر مرد کے ساتھ جسمانی رشتہ قائم ہو جاتا تھا تو اس کا راز بہت جلد افشا ہو جاتا تھا۔ کیونکہ عورت حاملہ ہو جاتی تھی۔ اور اس کے حاملہ ہوتے ہی گھر والوں اور پڑوسیوں کو اس کے ناجائز رشتے اور بد چلنی کا پتہ چل جاتا تھا لیکن آج حمل کو روکنے کے اتنے آسان ذرائع پیدا ہو گئے ہیں کہ عورت جب تک نہ چاہے گی حاملہ نہیں ہو سکے گی۔ اس خطرے کے ٹل جانے کی وجہ سے جسم فروشی کے اس ماڈرن دھندے کو اور زیادہ تقویت اور فروغ ملا ہے۔ سیکس کی تکنیک کا علم نہ ہونے کی وجہ سے بہت سے مرد اپنی بیوی کو مکمل جنسی تسکین نہیں دے پاتے۔ ایسی عورتیں غیر مردوں کی طرف بہت جلد اور بڑی آسانی سے مائل ہو جاتی ہیں۔ عام طور پر اس طرح کی عورتوں میں اونچے اور مالدار گھرانوں کی عورتوں کی

تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی عورتوں کو جب مرد سے خواہ وہ نوکر ہی کیوں نہ ہو مکمل جنسی تسکین مل جاتی ہے تو وہ گھربار کا روپیہ زیور سمیٹ کر اس کے ساتھ بھاگ جاتی ہیں۔ جب تک پیسہ رہتا ہے وہ مرد ان کے ساتھ رہتا ہے اور پیسہ ختم ہوتے ہیں انہیں بے سہارا چھوڑ کر بھاگ آتا ہے۔ شرم کی وجہ سے ایسی عورتیں اپنے گھر واپس نہیں آتیں اور مجبور ہو کر کسی کوٹھے والی کے چنگل میں پھنس کر اپنی زندگی تباہ و برباد کر لیتی ہیں۔ محض ایک جنسی تسکین کے لئے اپنی تمام زندگی برباد کر لینا کہاں تک مناسب ہو گا۔ یہ بات اس وقت تو اس کے دماغ میں آ ہی نہیں پاتی لیکن بعد میں عمر بھر روتی پچھتاتی رہتی ہیں۔

عورتوں کی طرح ایسے مردوں کی بھی کمی نہیں ہے جن کو اپنی بیوی سے جنسی تسکین حاصل نہیں ہوتی جو عورتیں بہت ہی تنگ مزاج ہوتی ہیں ذرا ذرا سی بات پر روٹھ جاتی ہیں اور گھر کو ہر وقت پانی پت کا میدان بنائے رکھتی ہیں۔ یا پھر جن کے والدین سسرال کی بہ نسبت زیادہ امیر ہوتے ہیں۔ یا شوہر بد صورت یا کم پڑھا لکھا یا معمولی نوکر ہوتا ہے۔ یا پھر اس کی آمدنی کم ہوتی ہے یا پھر وہ عورتیں جن کے شادی سے پیشتر کسی مرد کے ساتھ جنسی تعلقات رہ چکے ہوتے ہیں۔ اپنے شوہروں کو پسند نہیں کرتیں۔ ان کے ساتھ اگر مجبور ہو کر

انہیں ہم بستری کرنی بھی پڑتی ہے تو وہ محبت اور خلوص کے بجائے نفرت کا ہی اظہار زیادہ کرتی ہیں۔ ایسی عورتوں کے شوہر اپنی ذہنی اور جنسی تسکین و سکون کی تلاش میں ان کوٹھوں کی طرف چل پڑتے ہیں۔

اس طرح جنسی امراض کو پھیلانے کا کام کوٹھے والیاں اور جسم فروش عورتیں کرتی ہیں۔ آتشک اور سوزاک جیسے مرض عام طور پر ان عورتوں کو ہی ہوتے ہیں جو طرح طرح کے مردوں کے ساتھ راتیں گزارتی ہیں۔ ان کے قریب آنے جانے پر یہ چھوت کے مرض بھلے لوگوں کو بھی اپنا شکار بنا لیتے ہیں۔ پھر یہ لوگ گھر لوٹ کر جب اپنی بیوی کے ساتھ جماع کرتے ہیں تو اسے بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں اور اس طرح جنسی امراض پھیلتے جاتے ہیں۔ کیوں کہ یہ چھوت کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ اس لئے ایسے مرد اور عورتیں بھی ان کی شکار بن جاتی ہیں جو نیک چلن اور پاک دامن ہوتے ہیں۔

جو مرد رات دن ذہنی کاموں میں مشغول رہتے ہیں ان کی قوت باہ بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ مباشرت کے وقت بھی ان کا دماغ کہیں اور الجھا رہتا ہے۔ اس لئے وہ مناسب طریقے سے مباشرت نہیں کر پاتے۔ اس سے عورت کو مکمل طور پر جنسی لذت و تسکین حاصل نہیں ہو پاتی۔ اس کی جنسی پیاس ادھوری رہ جاتی ہے۔ جس کا اس

کے دل، دماغ اور جسم پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح جو لوگ رات دن تجارت یا اسی طرح کے ذہنی کاروبار میں مشغول رہتے ہیں ان کی قوت باہ بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ ان کے جنسی اعصاب میں شہوت کے جذبات بالکل مردہ ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر جو اونچے طبقہ کے بڑے کاروباری لوگ ہوتے ہیں ان کی قوت باہ اس قدر کمزور ہو جاتی ہے کہ وہ عورت کے قریب جانے سے ڈرنے لگتے ہیں۔

جب کسی مرد کے دل میں کوئی گہرا صدمہ یا خوف بیٹھ جاتا ہے تو نفسیاتی طور پر اس کی قوت باہ میں کمزوری آ جاتی ہے۔ انسان کا دماغ ہی جسم کے تمام حصوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ صدمہ، خوف اور رنج و غم کی صورت میں دماغ جب بری طرح الجھ جاتا ہے تو جنسی اشتعال بیدار نہیں ہوتا کبھی کبھی جب مرد کسی وجہ سے وقت سے پیشتر منزل ہو جاتا ہے اور عورت کو جنسی تسکین حاصل نہیں ہو پاتی تو عورت جھلا کر کچھ ایسی باتیں کہہ بیٹھتی ہے جن کا سیدھا اور بہت ہی گہرا اثر اس مرد کے دماغ میں ہوتا ہے اور وہ یہ سمجھ بیٹھتا ہے کہ اب اس میں اتنی طاقت نہیں رہ گئی کہ وہ مباشرت کر سکے اور یہ خیال آہستہ آہستہ اسے واقعی کمزور بنا دیتا ہے۔ جب ہر وقت اس کے دماغ میں یہ خیال گونجتا رہتا ہے تو مباشرت کا موقع آتے ہی اس خیال کا اثر

پڑتا ہے اور اس میں جنسی وحشت بیدار نہیں ہو پاتی۔ تناؤ پیدا نہ ہونے پر وہ مباشرت نہیں کرپاتا۔ یا پھر وقت سے پہلے ہی منزل ہو جاتا ہے اور پھر یہ کمزوری بڑھتی ہی چلی جاتی ہے۔

غیر عورتوں سے تعلق رکھنے والے مردوں میں احساس گناہ پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ہر وقت بدنامی کا ڈر لگا رہتا ہے۔ اس لئے وہ اطمینان سے مباشرت نہیں کرپاتے۔ وقت سے پہلے ہی منزل ہو جانے کی وجہ سے خود کو وہ کمزور اور نااہل سمجھنے لگتے ہیں۔ نامردی یا کمزوری کا یہ احساس ان کے دل میں قانون اور سماج کے خوف سے پیدا ہوتا ہے۔ کیونکہ پکڑے جانے پر بدنامی ہونے کا ڈر لگا رہتا ہے اور یہ کمزوری ایک مرض بن جاتی ہے۔

جب مرد فکرمند ہوتا ہے اور یہ فکر ایک لمبی مدت تک دور نہیں ہوتی تو اس میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ کاروبار میں گھاٹا یا گھریلو فکر مرد کی قوت باہ کو کمزور بنا دیتی ہے۔

مرد کو اس مرض میں ایسی عورتیں بھی مبتلا کر دیتی ہیں جو غیر ضروری طور پر حد سے زیادہ شرم و حیا سے کام لیتی ہیں۔ ایسی عورتیں اپنے جنسی حسیات کو اس قدر چھپا کر رکھتی ہیں کہ مرد کو یہ پتہ نہیں چل پاتا کہ ان میں جنسی اشتعال کب بیدار ہوتا ہے۔ دوران مباشرت وہ آنکھیں بند کئے اور بغیر کسی حرکت و آواز کے

کسی بت کی طرح خاموش پڑی رہتی ہیں۔ مباشرت میں تعاون تو دور ان کے ہونٹ تک نہیں ہلتے اور مرد یہ سمجھ بیٹھتا ہے کہ اس میں کوئی کمی پیدا ہو گئی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کو جنسی لذت اور تسکین نہیں دے پا رہا۔

کچھ مردوں کا خیال ہوتا ہے کہ شادی کے بعد عورت کے ساتھ مباشرت ایک لمبے عرصے کے بعد کرنی چاہیے۔ یہاں تک کہ اس سے زیادہ سے زیادہ دور رہنے میں ہی ان کی بھلائی ہے۔ ایسے لوگ خود بخود نامردی کا شکار بن جاتے ہیں۔

اگر عورت جسمانی طور پر مرد کے مقابلے میں زیادہ لمبی چوڑی، صحت مند ہوتی ہے تو مرد کے دل میں یہ خیال پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے جسم سے زیادہ صحت مند اور بڑے ڈیل ڈول کی عورت کے ساتھ مباشرت نہیں کر سکتا جب بھی وہ اس کے قریب جاتا ہے اس کے دل اور دماغ پر ایک خوف طاری ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ہمت جواب دے دیتی ہے۔ ایسی صورت میں وہ واقعی عورت کی جنسی پیاس نہیں بجھا پاتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس کی ازدواجی زندگی دوزخ بن جاتی ہے۔ وہ خود ہی نہیں عورت کو بھی یہ یقین ہو جاتا ہے کہ اس کا شوہر عورت کے قابل نہیں ہے۔ مرد اور عورت کے درمیان نفرت اور غصہ کی دیواریں کھڑی ہونے لگتی ہیں

اور پھر وہ ایک دوسرے سے دور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اپنے جنسی اشتعال کی تسکین کے لئے عورت دوسرے مردوں کی قربت حاصل کرنے پر مجبور ہو جاتی ہے اور مرد کی قوت باہ دن بہ دن ختم ہوتی چلی جاتی ہے۔

مرد کے مقابلے میں عورت کا خوبصورت ہونا معمولی بات ہے لیکن اگر عورت بے حد خوبصورت ہو یا پھر تعلیمی اعتبار سے مرد سے زیادہ پڑھی لکھی ہو یا پھر اس کے والدین زیادہ امیر ہوں تو مرد میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے جو آہستہ آہستہ اس کی قوت باہ کو ختم کر دیتا ہے۔ عام طور پر اس طرح کی بے جوڑ شادیوں کا انجام یہی ہوتا ہے اور اسی لئے ماہرین جنسیات کا کہنا ہے کہ شادی کرتے وقت لڑکے لڑکی کی جسمانی خوبصورتی، ان کے جسم کی بناوٹ، قد اور صحت، تعلیم وغیرہ سبھی باتوں پر اچھی طرح غور کرنا ضروری ہے۔

عورت کی جسمانی بدصورتی، کسی قسم کی گھناؤنی بیماری، بدزبانی اور بدمزاجی مرد کے دل میں نفرت پیدا کر دیتی ہے۔ کچھ عورتوں کی شرم گاہ سے ہر وقت یا جنسی خواہش بیدار ہونے پر بدبودار رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ کسی کسی عورت کے پسینے میں بہت زیادہ اور ناقابل برداشت بدبو پائی جاتی ہے۔ منہ سے بھی بدبو آتی رہتی ہے۔

# مجربات باہ کا لاجواب انتخاب

## گرم مزاجوں کے لئے دوائیں

سفوف مقوی باہ، طباشیر نیلگوں، آرد خرما، بہمن سفید، بہمن سرخ، نشاستہ، پنیرمایہ اعرابی ہر ایک نو ماشہ موصلی سفید، موصلی سیاہ، موصلی سیمبل، اندر جو، گوکھرو خشک، تودری سرخ، تودری زرد، مغز سنگھاڑا، ستاور، کرکس، مغز پنبہ دانہ، پلنگ توڑ، چرونجی، مغز تخم کدوئے شیریں، مغز تخم کسبہ، مغز بادام، مغز تخم پیلو، چاروں مغز زبھیل بے ریشہ نخود بریاں، برگ سبز برگد ہر ایک ایک ماشہ، تخم سویا ایک پاؤ پیس کر سفوف بنائیں اور تین تین ماشہ یہ سفوف صبح و شام دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

## سفوف عجیب

عاقر قرحا، گوند سیمبل، موصلین، بہو پھلی، اندر جو شیریں، خار خسک، ست گلو، لسوڑہ خورد، مغز تخم کونچ، کباب چینی، تخم انگن،

کونپل، پلاس، تالمکھانہ، عدانہ الائچی کلاں، ہموزن کوٹ چھان کر برابر شکر ملائیں اور ایک کف دست صبح نہار منہ شیر گاؤ سے کھائیں۔

## سفوف مختصر

خصیہ مرغ مصفی خشک باریک کرلیں اور ہر ایک سے تین ماشہ تک دودھ کے ہمراہ کھلائیں یا سالن میں ڈال کر کھلائیں۔

## کھیر مقوی باہ

ثعلب مصری، تالمکھانہ ہر ایک ایک تولہ، کتیرا بریاں، موصلی سفید، ہر ایک نو ماشہ، خولنجان ۹ ماشہ خوب باریک کریں اور شیر گاؤ ڈیڑھ پاؤ میں مصری آدھ پاؤ اور تھوڑا سا زعفران ملا کر ہلکی آنچ پر پکا کر کھیر تیار کریں اور نوش جاں فرمائیں۔

## معجون مقوی

شقاقل مصری، مغز چلغوزہ، کتیرا، مغز تخم خیارین، مغز تخم کدو،

مغز تخم بیسہ، مغز تخم تربوز، تخم خشخاش، بہمن سفید، مغز فندق، مغز گروگاں، ثعلب مصری، مغز پستہ، ہر ایک ایک تولہ، مغز بادام شیریں، مغز نارجیل ہر ایک تین تولہ، ستاور کنجد سیاہ ہر ایک چار تولہ، مربائے سیب ۶ عدد، مربائے پیٹھہ ۳ تولہ، قند سفید دو چند ادویہ، شربت آلو نیم پاؤ، شربت انار ولایتی ۵ تولہ، بدستور معجون بنائیں۔ ایک سے دو تولہ یہ معجون مناسب بدرقہ سے کھائیں۔

## معجون دیگر

مغز تخم کدو، مغز تخم خیارین، مغز پستہ، مغز پنبہ دانہ ہر ایک دو تولہ موصلین، تودرین، بہمین ہر ایک ایک تولہ ثعلب مصری، شقاقل، تالمکھانہ، بیجبند ہر ایک ڈیڑھ تولہ، دار چینی اسطوخودوس، کشنیز خشک، آملہ خشک، گوکھرو ہر ایک دو تولہ، سمند سوکھ، سریالہ، آرد سنگھاڑا ہر ایک ڈیڑھ تولہ، کشتہ قلعی، کشتہ مرجان، کشتہ سنگ یشب ہر ایک ۹ ماشہ مربائے گذر، مربائے آملہ، مربائے بہی ہر ایک آدھ سیر، ادویہ کو کوٹ کر روغن بادام سے چرب کر کے شہد میں معجون بنائیں اور ایک ایک تولہ صبح و شام کھلائیں۔

## لبوب باہ بارد مقوی

افیون مصری ۱۴ ماشے' زعفران ۷ ماشے جوز بوا مدبر ۵ عدد' مغز تخم خیارین ۳ تولہ ۸ ماشہ' مغز بادام' مغز تخم تربوز ہر ایک ساڑھے تین تولہ' مغز نارجیل' تخم خشخاش ہر ایک تین تولہ' انیسون ۱۴ ماشہ' نسان العصافیر ۲ ماشہ' بہمن سرخ' خصیتہ الثعلب' دار چینی' صمغ عربی' گوند ڈھاک' کتیرا ہر ایک ۷ ماشہ' لوبان اڑھائی تولہ' قند سفید تمام ادویہ سے دوچند ۷ ماشہ گائے کے دودھ سے دیں۔

## جوز بوا مدبر کرنے کا طریقہ

جوز بوا لے کر ان پر خمیرہ آرد کا لیپ کریں اور آدھ سیر دودھ میں جوش دیں جب دودھ جذب ہو جائے نکال دیں۔

## سرد اور مرطوب مزاجوں کے لئے ادویہ

## معجون بیضہ

ثعلب مصری' شقاقل وراوند مدحرج' دار چینی' دار فلفل' ہلیلہ' آملہ خشک' بیج و گل بابونہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ' شیطرج ہندی ایک تولہ' مغز نارجیل' مغز پستہ' مغز اخروٹ' مغز چلغوزہ ہر ایک دو تولہ' مویز منقی ہر ایک تین تولہ' زردی بیضہ مرغ ۳۰ عدد' کھویا ایک پاؤ' مصری' شہد' ہر ایک ادویہ سے ڈیڑھ گنا' بدستور معجون بنائیں۔ خوراک ایک تولہ صبح و شام کھلائیں بے حد مقوی باہ اور مولد منی ہے۔

## حب مقوی باہ

مشک خالص چار رتی' تخم دھتورہ ۶ ماشہ' فلفل سیاہ ۶ ماشہ' کشتہ شنگرف اعلی ۳ ماشہ' ماہی روبیاں ۶ ماشہ' عاقر قرحہ ۶ ماشہ' تخم انگن ۶ ماشہ' مصطگی رومی ۶ ماشہ' سب ادویہ کو سہ گنا شیر برگد میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام شیرہ بادیان سے کھلائیں۔

## قطرات مقوی

لوبان کوڑیہ ۱۰ تولہ' جوزبوا' قرنفل' کلدار' کافور' عاقر قرحا'

جلوتری، دار چینی ہر ایک ایک تولہ، مشک ایک ماشہ، زعفران خالص ۲ ماشہ، تمام ادویہ کو اکیس عدد زردی بیضہ مرغ سے کھرل کر کے بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں۔ بوقت ضرورت ایک ایک قطرہ پان میں کھائیں اور ایک قطرہ عضو پر مالش کریں۔ بے حد ممسک اور مقوی ہے۔

## مربائے کنجشک

چڑے اکیس عدد ذبح کر کے ان کے پر اور آنتیں نکال دیں اور ہر ایک کے پیٹ میں مندرجہ ذیل دوائیں بھر کے سی دیں، جوز بوا نصف عدد، زعفران نصف ماشہ، افیون دو رتی، مشک ایک سرخ، پھر ان چڑوں کو روغن زرد میں یہاں تک بریاں کریں کہ سرخ ہو جائیں۔ پھر ان کو ایک سیر شہد کے درمیان برتن میں رکھ دیں۔ چالیس یوم کے بعد ایک چڑا یومیہ کھا لیا کریں۔ بے حد ممسک اور مقوی باہ ہے۔

## حب احمر

سم الفار، ہڑتال، شنگرف، گندھک، آملہ، سار مصفی ہر ایک

ایک تولہ لے کر ایک سو لیموں کاغذی کے پانی سے کھرل کر کے گولیاں بقدر مونگ بنائیں۔ بڈھوں کو ایک گولی جوانوں کو نصف گولی دودھ سے کھلائیں۔ غذا مرغن کھلائیں حضرت مسیح الملک ہیجہ کا نسخہ خاص ہے۔

## حب مراد

سم الفار، کمہ سفید ہر ایک چھ ماشہ، عنبر خالص ۳ ماشہ، زعفران ایک ماشہ، ورق نقرہ دس عدد، برگ پان ایک سو عدد۔ ادویہ کو پانوں کے پانی کے ساتھ کھرل کر کے گولیاں بقدر ماش بنا لیں۔ صبح کو ناشتہ کے بعد ایک گولی کھائیں۔ جماع، تیل، ترشی سے پرہیز کریں اور ہر سات روز کے بعد ایک ناغہ کریں بید مقوی ہے۔

## مقوی باہ چھوہارے

اکیس چھوہارے لے کر رات کو دودھ میں تر کریں صبح کو ان کی گٹھلیاں نکال دیں اور لوبان کوڑیہ ایک تولہ باریک کر کے برابر برابر چھوہاروں میں بھر کر آٹے سے لیپ کریں اور روغن گاؤ میں بریاں

کریں جب آٹا سرخ ہو جائے تو نکال کر آٹا دور کر دیں۔ چھوہاروں کو سوا پاؤ شہد میں رکھ دیں۔ چند روز بعد ایک چھوہارہ روزانہ کھایا کریں بے حد مقوی ہے۔

## حب مقوی باہ

شنگرف مدبر، سنکھیا سفید، زعفران، بسباسہ، افیون ہر ایک ٦ ماشہ، جائفل ایک عدد، ورق طلاء، ورق نقرہ ہر ایک ڈیڑھ ماشہ، مشک خالص ۴ رتی، سب ادویہ کو روح کیوڑہ میں تین دن تک کھرل کر کے ماش کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی روزانہ بالائی سے کھائیں۔ دودھ، گھی، مکھن کا استعمال کریں۔ تیل ترشی اور جماع سے پرہیز کریں۔ تین ہفتہ کا استعمال کافی ہو گا۔

## وہم سے ضعف باہ کے لئے ادویہ

## روغن کرشمہ

ایک سیر دودھ میں ایک چھٹانک بھنگ صاف شدہ ڈال کر اسے

نرم آنچ پر تین چار گھنٹے تک جوش دیں پھر بھنگ کو کپڑے میں ڈال کر نچوڑلیں اور دودھ کو جمادیں صبح بلو کر مکھن نکالیں اور گھی تیار کر کے استعمال کریں۔

## حب مفرح

افیون ایک تولہ گلاب میں اکیس مرتبہ تر کر کے دھوئیں سنکھیا ۶ ماشہ کو مغز تارجیل کے غدہ میں لپیٹ کر دس سیر شیر گاؤ میں ڈول جنتر عرق کے ذریعہ پکائیں اس طرح مدبر سنکھیا ایک ماشہ بیر بہوٹی ۳ ماشہ' افیون مدبر' مشک خالص' عنبرا شہب' مروارید ناسفتہ ہر ایک تین ماشہ' زعفران' جوز بوا ہر ایک چھ ماشہ' ایک سیر گلاب اور ایک سیر عرق بید مشک سے کھرل کر کے گولیاں بقدر دانہ مونگ بنائیں۔ ایک گولی شیر گاؤ کے ہمراہ کھلائیں۔

## مفرح خاص

مشک خالص ۳ ماشہ' ورق نقرہ ۴ ماشہ' بہمن سرخ' بہمن سفید' کبابہ ہر ایک ۶ ماشہ' ثعلب مصری' شقاقل مصری' دانہ الائچی خورد'

دار چینی، جوز بوا، قرنفل، گل سرخ فرنجشک، صندل سفید، بسباسہ، زعفران ہر ایک ایک تولہ، تخم ہیلون، تودری زرد، تودری سرخ ہر ایک ۴ ماشہ، مغز بادام، تخم خشخاش، گلاب ہر ایک ایک پاؤ، روغن بھنگ نصف سیر، شہد، قند سفید ہر ایک نصف سیر بدستور مفرح بنالیں ۶ چھ ماشہ صبح و شام کھلائیں۔

## مقوی قلب و باہ ادویہ

### حب مہی

جلوتری ڈیڑھ تولہ جدوار ۷ رتی، مشک خاص ۶ ماشہ، مونگ ایک تولہ، زعفران چار ماشہ، مروارید صادق ایک ماشہ، مصطگی رومی چھ ماشہ، کشتہ قلعی چھ ماشہ، کشتہ چاندی ایک ماشہ، سب ادویہ کو باریک کریں اور گلاب میں مصری حل کر کے ادویہ ملائیں اور نخودی گولیاں بنائیں تین گولیاں صبح و شام دودھ سے کھلائیں ہمہ صفت گولیاں ہیں۔

### مفرح یاقوتی

یاقوت سرخ' کہربائے شمعی ہر ایک ۵ ماشہ' مروارید ناسفتہ' سنگ یشب ہر ایک ٦ ماشہ' مرجان ۹ ماشہ' مغز تخم خربزہ' مغز تخم خ ے ارین ہر ایک ڈیڑھ تولہ' ثعلب' شقاقل' توردی زرد' بہمین ہر ایک ایک تولہ' تخم بلیون' بوزیدان' کباب چینی' دار چینی ہر ایک ٦ ماش' اندرجو' بادر بجویہ' گل سرخ ہر ایک ۷ ماشہ' ساذج ۹ ماشہ' صندل سفید ۴ ماشہ' طباشیر' ورق نقرہ ہر ایک ۵ ماشہ' ورق طلاء زعفران ہر ایک ۳ ماشہ' ابریشم مقرض ۲ تولہ' مربائے سیب' شربت انار شیریں ہر ایک تین چھٹانک' شہد خالص ڈیڑھ پاؤ' مصری ڈیڑھ پاؤ' گلاب آدھ سیر' پہلے جواہر کو گلاب میں باریک پیسیں اور کھرل میں سرمہ کریں پھر مربے اور عرق ڈال کر حل کریں اور باقی ادویہ باریک کر کے رکھیں مصری اور شہد کا قوام کر کے تمام ادویہ ملا کر معجون بنائیں ۵ سے ۷ ماشہ تک روزانہ کھائیں۔

## حب زعفرانی

زعفران ایک تولہ' عود غرقی ۹ ماشہ' قرنفل' عاقر قرحا' خولنجان' دار چینی' زنجبیل' دانہ الائچی سفید' افیون' مدبر' مصطگی' جائفل'

جدوار خطائی، جند بید ستر ہر ایک ۶ ماشہ، ورق طلاء خورد ۲۱ عدد، ورق نقرہ کلاں، گلاب اور شہد کے ساتھ نخودی گولیاں بنائیں۔ ایک سے ۲ گولی شربت عود، عرق کیوڑہ، بید مشک اور گلاب ہر ایک دو تولہ کے ساتھ کھائیں، بید مقوی باہ، مسک، منعش حرارت غریزی ہیں (منعش، قوت حیوانی اور حرارت کو برانگیختہ کرنے والی)۔

## حب مقوی باہ

کشتہ فولاد، کشتہ شاخ مرجان، کشتہ طلا، کشتہ قلعی، سلاجیت، مشک خالص ہر ایک تین ماشہ، جوہر لوبان ۴ ماشہ، زعفران، ریگ ماہی، مایہ شتر اعرابی، کچلہ مدبر، یاقوت احمر، زمرد اخضر، مروارید ناسفتہ، کہربائے شمعی، زہر مہرہ خطائی، طباشیر کبود، عقیق یمنی، ہر ایک چھ ماشہ، ورق نقرہ ۸۰ عدد، عرق بید مشک ۱۵ تولہ میں کھرل کر کے گولیاں بقدر مونگ بنائیں۔ صبح ایک گولی کھا کر اوپر سے آب انگور یا ماء الحم یا آب گذر یا شیر بز ۷ تولہ پئیں۔

## دوائے مقوی باہ

مغز پنبہ دانہ ۱۴ ماشہ' مغز بادام ۲۱ عدد دونوں کو باریک پیس لیں اور ایک سیر گائے کے دودھ میں جوش دیں' جب تیسرا حصہ رہ جائے ثعلب مصری ساڑھے چار ماشہ' نبات سفید ۴ تولہ' ڈال کر ہر روز نوش کریں۔ مقوی دماغ' مولد منی اور کثیر الفوائد نسخہ ہے۔

## حب مقوی دماغ و اعصاب

مروارید ناسفتہ' مشک عنبر ہر ایک ایک ماشہ' ورق طلاء ۲ عدد' ورق نقرہ ۳۰ عدد' ست سلاجیت' جدوار زہرہ مہر خطائی' ابریشم مقرض کہربار ایک ۶ ماشہ' طباشیر ۹ ماشہ' جوہر لوبانی ۶ ماشہ' شہد ۳ تولہ' عرق گلاب ۲ تولہ' عرق کیوڑہ ایک تولہ' عرق بید مشک ایک تولہ حل کر کے نخودی گولیاں بنائیں ایک ایک گولی صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔

## حب مختصر دیگر

کچلہ مدبرہ ۵ تولہ' مغز بادام ۵ تولہ' مویز منقیٰ ۵ تولہ پیس کر نخودی گولیاں بنائیں اور ایک گولی سوتے وقت دودھ سے کھائیں۔

## معجون لاجواب

مایہ شتر اعرابی' ریگ ماہی' مغز کبوتر جنگلی' مغز کنجشک' زرنباد' زنجبیل ہر ایک ایک تولہ' زردی بیضہ مرغ ۲۰ عدد' سب ادویہ کو ملا کر دوچند شہد خالص کے ساتھ معجون بنائیں' صبح و شام سات سات ماشہ معجون کھا کر اوپر سے دودھ پئیں۔ صرف تین ہفتے کے استعمال سے بے حد طاقت آئے گی۔

## حب مومیائی

مومیائی خالص' ثعلب مصری' موصلی سفید' موچرس' صمغ عربی' مصطگی رومی' مغز تخم تمرہندی' اقاقیا ہر ایک ایک تولہ' شیر برگد ایک تولہ میں کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود بنائیں۔ ایک گولی صبح ایک شام کھائیں یہ گولیاں مقوی باہ اور دافع نزلہ و زکام ہیں۔

# حلوہ محرک باہ

زردی بیضہ مرغ، تا لکھانہ، مغز بادام، مغز پستہ، روغن گاؤ، شہد، مصری ہموزن سب اجزا کو کونڈے ڈنڈے سے رگڑیں جب جب مائیت ختم ہو جائے اور روغن جدا ہو جائے رکھ دیں اور بقدر برداشت روزانہ کھاتے رہیں۔

# معجون رتن

مغز چلغوزہ، مغز اخروٹ، زراوند، بابونہ ہر ایک دو تولہ، مغز بادام، کشتہ فولاد، زنجبیل ہر ایک ایک تولہ، مغز کشنیز، روغن بادام ہر ایک چار تولہ، کشتہ مرجان ۶ ماشہ، کشتہ نقرہ ۳ ماشہ، فلفل دراز ایک تولہ، شہد سہ چند ادویہ معجون بنائیں۔ چھ چھ ماشہ صبح و شام کھائیں۔

# گردوں کو طاقت دینے والی مقوی باہ دوائیں

# معجون مقوی گردہ

چھڑیلہ، قرفہ، قرنفل، قاقلہ ہر ایک نو ماشہ، افیون، تخم کونس ہر ایک ساڑھے چار ماشہ، زیرہ کرمانی مدبر، عناع خشک، مصطگی، عود ہر ایک سوا دو ماشہ، فلفل ۱۳ ماشہ، سہ چند دواؤں کو کوٹ چھان کر شہد خالص کے ہمراہ معجون بنائیں ۵ سے ۷ ماشہ تک استعمال کریں۔

## معجون مقوی

ثعلب مصری، عاقر قرحا، بہمن سفید، خولنجان، مغز، تخم کونچ ہر ایک چار تولہ، زردی بیضہ مرغ ۸ عدد، شہد مصفی ۷۶ تولہ معجون بناویں۔ ایک ایک تولہ صبح و شام کھائیں۔

## حلوائے کثیر الفوائد

خولنجان، بہمن سرخ، بہمن سفید، تودری زرد، تودری گلگوں، گل دھاوا، اسگند ناگوری، زنجبیل، دار چینی، کبابہ، برگ تنبول، قرنفل، ہر ایک چھ ماشہ، مغز چلغوزہ، مغز بادام شیریں، مغز پستہ، مغز نارجیل، مغز فندق ہر ایک دو تولہ، روغن زرد ایک پاؤ، شہد خالص نصف پاؤ، قند سفید ایک پاؤ، حلوہ بنائیں۔ ہر روز ایک تولہ دودھ سے

کھائیں۔

## لعوق مقوی باہ

آب ادرک، آب پیاز، آب گندر ہر ایک آدھ سیر، زردی بیضہ مرغ بیس عدد، روغن پنبہ دانہ ایک پاؤ، شہد تین پاؤ سب ادویہ کو دیگچے میں ڈال کر نرم آنچ پر پکائیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو اتار کر محفوظ کرلیں۔ ۲ سے ۵ تولہ تک روزانہ کھلائیں۔

## جگر کو طاقت دے کر

## باہ میں اضافہ کرنے والی دوائیں

## جوارش مکی

مشک ۶ رتی، قاقلہ، کندر ہر ایک ساڑھے چار ماشہ، قرنفل جوزبوا، بسباسہ، لسان العصافیر، بیخ اذخر، زنجبیل، دار چینی، مصطگی، عود ہندی، زعفران ہر ایک ساڑھے دس ماشہ، اشنہ ساڑھے دس

ماشہ' قند و گلاب ہر ایک ساڑھے تین تولہ' جوارش تیار کریں اور حسب ضرورت کھلائیں۔

## دوائے مجرب

قضیب گاؤ کو ہی سوہان کردہ لے کر اسے ایک انڈے میں جس کی سفیدی سوراخ کر کے نکال لی گئی ہو۔ پھر اس انڈے کے چھلکے سے بند کر کے گل حکمت کریں' ایک گڑھے میں صحرائی اپلے کے اوپر یہ انڈا رکھ دیں باقی اپلے اوپر رکھ دیں اور اتنی آنچ دیں کہ انڈا جل جائے۔ پھر انڈا نکال کر مٹی علیحدہ کر دیں اور بقدر ساڑھے تین ماشہ روزانہ استعمال کریں۔

## معدہ کو تقویت دینے والی دوائیں

## معجون فنجوش

پوست ہلیلہ جات ثلاثہ' پوست آملہ' فلفل' دار فلفل' سونٹھ' زیرہ کرمانی مدبر' تخم کرفس' تخم گندنا' تخم جرجیر' تخم شلغم' تخم گزر'

سلیخہ سیاہ، گل سرخ، سعد کوفی، دار چینی، قرنفل، جوز بوا، ہر ایک ساڑھے تین ماشہ۔ بسباسہ، ہیل، قاقلہ، سک المسک، عود قماری، مشک تبتی، ہر ایک ۷ ماشہ، حب الرشاد سپید ۸ تولہ ۹ ماشہ، خبث الحدید مدبر تمام دواؤں کے برابر کوٹ چھان کر روغن بادام سے چرب کر کے سہ چند شہد کے ہمراہ جوارش بنائیں۔ ۷ ماشہ تک روزانہ کھلائیں۔ معدے کو تقویت دیتی ہے۔

## حب مقوی باہ

سلاجیت مصفی ایک تولہ، برگ بھنگ ۳ ماشہ، تا لمکھانہ ۶ ماشہ، ورق طلا ۱۰ عدد، مشک خالص ایک ماشہ باریک کر کے شیر برگد کے ہمراہ نخودی گولیاں بنادیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام دودھ سے کھائیں۔

## حب مقوی باہ زعفرانی

زعفران، دار چینی، جائفل، افیون، مشک، عاقر قرحا، شنگرف، قرنفل ہر ایک ایک ماشہ، مروارید ناسفتہ ساڑھے تین ماشہ، روغن سم الفار اڑھائی ماشہ ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں اور کھانے کے بعد ایک ایک گولی نگل لیں۔

## حب ہمزاد

کونین سلفاس، قرائی سلفاس، سفوف کچلہ مدبر ہموزن لے کر کھرل کرلیں اور ایک یا دو گرین کی گولیاں بنائیں۔ غذا کے بعد ایک ایک گولی دودھ سے کھائیں۔

## حب مقوی باہ

کشتہ شنگرف، کشتہ سم الفار ہر ایک ماشہ، زعفران افیون مومیائی خالص ہر ایک ۹ ماشہ، گوند چھوہارا، بہمن سفید، ثعلب مصری ہر ایک ایک ماشہ، کشتہ فولاد، کشتہ قلعی، مایہ شتر اعرابی، ہر ایک ۸ ماشہ ادویہ کو باریک پیس کر تین روز آب ادرک، تین روز آب برگ پان، تین روز آب لیموں میں کھرل کریں، خشک ہونے پر نخودی گولیاں

بنائیں۔ ایک گولی نہار منہ صبح مکھن یا بالائی رکھ کر کھائیں۔ اوپر سے دودھ پئیں۔

## معجون خاص

عاقر قرحا، زنجبیل، خولنجان ہر ایک تین تولہ، زردی بیضہ مرغ ۵ عدد، شہد ۳۵ تولہ، معجون بنائیں چھ ماشہ سے ایک تولہ تک روزانہ دودھ سے کھلائیں۔

## معجون مجرب علوی

عاقر قرحا، قرنفل، زنجبیل ہر ایک تین تولہ زردی بیضہ مرغ ۲۰ عدد، ورق نقرہ ۲۰ عدد، شہد ۶۰ تولہ، معجون بنائیں۔ ایک تولہ قبل از غذا کھائیں۔

## معجون مغلظ منی

زعفران، جوز بوا، بسباسہ، دار چینی ہر ایک مثقال ثعلب

مومیلین ہر ایک چار مثقال، کنجد مقشر، قرنفل، پوست کوکنار، خشخاش سفید، طباشیر ہر ایک دو مثقال، مغز کونچ، خرما خار خشک ہر ایک ۱۴ عدد، مغز بادام ۲۰ عدد، مشک ورق نقرہ، ورق طلا ہر ایک ایک ماشہ، مصری شہد مصفی ہر ایک نصف سیر معجون بنائیں۔ ۱۴ ماشہ روزانہ دودھ سے کھلائیں (مثقال ساڑھے چار ماشہ)۔

## معجون مقوی باہ

مروارید، عاقر قرحا ہر ایک ۲ ماشہ، زرجناد مصطگی، زنجبیل، تخم کرفس ہر ایک ۱۳ ماشہ، شیطرج، الائچی خورد، بسباسہ ہر ایک ۱۱ ماشہ، بھمین - ایک ۱۳ ماشہ، فلفل سیاہ، بورہ ہاتھی دانت، وار فلفل ہر ایک ۱۳ ماشہ، دار چینی ایک تولہ دس ماشہ، شہد سہ چند ادویہ معجون بنائیں اور دو ماہ بعد استعمال کریں۔ سات ماشہ روزانہ کھائیں۔

## سیماب مقوی باہ

سیماب مصفی کو چار پہر آب بوئی تو تڑی سے کھرل کریں۔ جب خشک ہو جائے چار پہر آب برگ مدار سے کھرل کریں۔ جب خشک ہو

جائے۔ آب بیج گلوڑہ سے کھرل کریں۔ جب خشک ہو جائے بیضہ کڑکنات میں سوراخ کر کے پہلے ہینگ باریک شدہ داخل کریں۔ پھر سیماب ڈالیں۔ اس کے اوپر ہینگ ۳ ماشہ کا سفوف ڈال کر بیضہ کو آرد ماش سے بند کر کے اس کے اوپر آرد ماش کی دو انگل موٹی تہہ چڑھا دیں خشک ہونے پر دو سیر پوست شالی کے درمیان رکھ کر اوپر انگارا رکھ دیں۔ دوسرے روز نکالیں۔ بتاشہ کی طرح شگفتہ ہو گا۔ نصف چاول پان میں رکھ کر کھائیں۔ سات روز کا استعمال کافی ہو گا۔

## سم الفار مقوی مشتی

سم الفار ایک تولہ کو کڑچھی میں رکھ کر اس کے نیچے آگ روشن کریں اور پھر قطرہ قطرہ حنظل کا پانی ٹپکاتے رہیں۔ یہاں تک کہ سیر پانی ختم ہو جائے۔ اسی طرح اب لیموں ایک سیر کا چویہ دیں پھر محفوظ رکھیں۔ ایک تا ۲ چاول کسی مناسب بدرقہ سے کھلائیں۔

## حب سم الفار

سم الفار ایک تولہ کو تین سو لیموں کے پانی میں کھرل کریں۔

جب یہ پانی خشک ہو جائے تو کسہ سفید، آرد سنگھاڑا۔ ہر ایک دو تولہ ملائیں اور ۶۰ عدد لیموں کے پانی میں کھرل کر کے دانہ ماش کے برابر گولیاں بنائیں ایک ایک گولی روزانہ روغن زرد کے ساتھ کھلائیں۔

## روغن سم الفار مقوی مبہی

سم الفار سفید، خراطین مصفی تازہ، بیر بہوٹی جند بید ستر، جوز بوا، بسباسہ، زعفران، الائچی سفید ہر ایک ایک تولہ، مشک خالص ۳ ماشہ، باریک پیس کر زردی بیضہ ۵ عدد سے کھرل اور بذریعہ تپال جنتر روغن نکالیں۔ ایک چاول پان میں رکھ کر کھلائیں۔ غذا مرغن دیں۔ (مبہی= باہ یا شہوت کو بڑھانے والی)۔

## شنگرف مومیہ مجرب برائے باہ

تخم اسپند، تخم مالکنگنی، بلادر ہر ایک ۴۰ تولہ قدر شیر مدار سے تر کر کے بطور تپال جنتر تیل نکالیں۔ شنگرف کی ڈلی تین سے چار تولہ تک اس روغن میں تر کر کے اوپر چار عدد برگ مدار لپیٹیں ان کے اوپر چکنی مٹی کا ضماد کر کے کوئلوں کی آگ میں ڈال دیں۔ جب مٹی

اوپر سے سرخ ہو جائے فوراً" نکال لیں اور توڑ کر شنگرف کو دوبارہ تیل میں غوطہ دے کر وہی عمل کریں۔ اس طرح چالیس مرتبہ کرنے سے شنگرف مومیہ ہو جائے گا۔ دانہ رائی کے برابر مکھن میں رکھ کر کھلائیں۔

## ٹکور برائے مجلوق

برادہ دندان فیل ایک تولہ' آنبہ ہلدی' کنجد سیاہ' کھوپرہ' کہنہ' مالکنگنی' عاقر قرحا' خراطین خشک' میدہ چوب' مغز پنبہ دانہ' مغز چلغوزہ' کمو نجی سفید' بوزیدان' بیر بہوٹی ہر ایک دو تولہ باریک پیس کر ۱۴ پوٹلیاں بنائیں۔ شیر میش آدھ پاؤ میں آگ پر رکھیں اور پوٹلی کو اس میں غوطہ دے کر ٹکور کریں۔ کنج ران اور عانہ پر ٹکور کریں۔ یہ عمل ۱۴ رات تک کریں۔

## پٹی برائے مجلوق

پوٹلی کا عمل کر چکنے کے بعد یہ باریک پٹی استعمال کرائیں۔ کپڑا موٹا ایک گز لے کر انبہ ہلدی اس کے برابر باریک پیسیں اور کپڑے کو

اس میں سات بار تر کر کے سایہ میں خشک کریں، تاکہ تمام دوا جذب ہو جاوے، پھر سات سات بار شیر تھوہر، شیر انجیر دشتی، شیر مدار میں تر اور خشک کریں پھر روغن گاؤ میں بہ احتیاط بریاں کریں تاآنکہ داغ نہ پڑ جائے۔ پھر بمقدار عضو پٹی کاٹ کر حشفہ کو چھوڑ کر عضو پر لپیٹیں۔ جب سوزش کرے ایک ہفتہ کے استعمال سے صحت ہو گی۔

## کباب مقوی

خراطین تازہ مصفی ۵ تولہ، مینڈک ایک عدد، بلادر بے کلاہ ایک عدد خوب باریک پیس کر کباب بنائیں اور ایک طرف سے سینک کر گرم گرم سپاری اور سیلون کو چھوڑ کر عضو پر باندھیں بے حد زود اثر چیز ہے۔

## ضماد مقوی

بیر بہوٹی، عاقر قرحا، ہر ایک تین ماشہ، جائفل، لونگ، خراطین مصفی، پوست بیخ کنیر سفید، پوست ریٹھا، افیون ہر ایک ڈیڑھ ماشہ، سرمہ کی مانند باریک پیس کر سانڈے کی چربی کے تیل میں ملا کر کمرل

کریں اور رکھ دیں۔ اس لیپ سے چھالہ نہیں پڑتا لیکن حسب منشاء قوت پیدا ہوتی ہے۔

## لیپ مقوی باہ

عاقر قرحا ایک تولہ خوب باریک پیس کر ایک تولہ شہد ملائیں۔ اسے بکری کے پتہ میں ڈال کر سایہ میں لٹکائیں جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو پتہ کا بیرونی پردہ دور کر کے خوب باریک پیس لیں۔ بوقت ضرورت ایک ماشہ یہ سفوف ہتھیلی پر رکھ کر لعاب میں حل کر کے طلا کریں اور خشک ہونے تک صبر کریں۔

## ضماد مقوی

تخم دھتورہ چار ماشہ' تخم کنیر ۵ ماشہ' تخم مدار ۳ ماشہ سب سایہ میں خشک کر کے باریک پیس لیں اور گولیاں بنا کر خشک کر لیں بوقت ضرورت رات کے باسی' پانی میں گھس کر لیپ کریں' باہ کو بڑھاتا اور اعضائے تناسل میں سختی پیدا کرتا ہے۔

# طلائے خاص

دار فلفل ایک تولہ کو ایک ہفتہ متواتر برابر آب بادنجان سے کھرل کریں۔ پھر روغن بیر بہوٹی ایک تولہ ملا کر بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں۔ بوقت ضرورت ایک دو قطرہ چنبیلی کے تیل ۶ ماشہ میں ملا کر رات کو سپاری اور سیون چھوڑ کر مالش کریں۔ لاغری اور چھوٹے پن کو دور کرتا ہے۔

# طلائے بشیر

مغز جمالگوٹہ ایک پاؤ' مغز پستہ' مغز نارجیل' مغز بید انجیر' حرمل' تخم جوز ماثل سفید ہر ایک آدھ پاؤ' زردی بیضہ مرغ دس عدد' سب ادویہ کو کھرل کر کے آتشی شیشی میں تیل نکالیں۔ مالش کر کے اوپر برگ پان باندھیں۔ استرخا اور ٹیڑھے پن کو دور کرتا ہے۔

# طلائے نفیس

بزادھا عقیب خرس ۴ تولہ' عاقر قرحا' جائفل' لونگ' جلوتری ہر

ایک چار ماشہ' گمو نگی سفید' بیر بہوٹی' خراطین ہر ایک ۶ ماشہ' شراب دو آتشہ میں کھرل کر کے چربی شیر ۶ تولہ میں ملا کر تپال جنتر سے روغن نکالیں اور سات روز تک استعمال کریں۔

## طلائے عجیب الفوائد

مغز تخم ملکنگنی دس تولہ' سم الفار ایک تولہ' ہر دو کو خوب کھرل کر کے زردی بیضہ مرغ اس قدر ملائیں کہ گولی باندھی جا سکے۔ جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر بذریعہ تپال جنتر تیل نکالیں سپاری اور سیون کو چھوڑ کر مالش کریں اور پان کا پتہ باندھیں۔ ایک ہفتہ کا استعمال کافی ہو گا۔

## طلائے ماہی جدید

روہو مچھلی ادھ سیر کا پیٹ صاف کر کے ہڑتال ورقیہ ۲ تولہ کا سفوف بھر دیں اور مٹی کی ہانڈی میں رکھ کر سرپوش بند کر کے سرگیں اسپ میں نصف گز نیچے دفن کریں۔ چالیس روز کے بعد نکالیں۔ اس میں جو کیڑے موجود ہوں۔ دست پناہ سے پکڑ کر کاک والی شیشی

میں ڈال کر دال چاول کی کھچڑی میں پکائیں۔ تیل ہو جائے گا۔ ایک بوند پیڑے میں ڈال کر کھلائیں اور قدرِ عضو پر مالش کریں اعلیٰ درجہ کا مقوی باہ نسخہ ہے۔

## طلائے ہیرے والا

سم الفار زرد موہیا تین تولہ' کشتہ طلا ایک ماشہ' سفوس الماس تین رتی' سیماب مصفیٰ ایک تولہ' سب کو تین روز تک برابر لیموں کے رس میں کھرل کریں اور ایک ایک رتی کی گولیاں بنا کر رکھیں۔ ایک گولی کو باسی پانی میں گھس کر عضو مخصوص پر سپاری اور سیون کو چھوڑ کر لگائیں اوپر پان باندھیں۔ دانے نکل آئیں تو روغن چنبیلی لگائیں۔

## طلائے مسمن

کاڈلیور آئل دس تولہ' زعفران چھ ماشہ' رائی ۳ ماشہ' بھنگ تین ماشہ' روغن دار چینی ۳ ماشہ' روغن لونگ ۳ ماشہ' عاقر قرحا تین ماشہ سب کو بارہ گھنٹے تک کھرل کر کے رکھ لیں۔ بوقت ضرورت ایک

ماشہ روغن عضو مخصوص پر مالش کریں اور اوپر پان کا پتہ باندھیں عضو کو لمبا اور موٹا کرتا ہے۔

## طلائے سانڈہ

روغن سانہ ۸ تولہ میں قبرستان کے سرخ رنگ کے لمبی ٹانگوں والے چیونٹے سو عدد ڈال کر شیشی کا منہ بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں۔ دو ہفتہ بعد روغن کو چھان کر شیشی میں رکھیں اور حسب دستور استعمال کریں۔ لاغری کو دور کرتا ہے۔

## روغن ملذذ

عنبر اشہب، مشک خالص ہر ایک تین ماشہ، عاقر قرحا، زعفران، دار چینی، کافور، نساگہ ہر ایک چھ ماشہ، بیر بہوٹی بریاں بروغن زرد، عطر گلاب، عطر کیوڑہ، عطر خس، عطر موتیا، نانزہ خرس، ہر ایک دو تولہ خشک چیزوں کو پیس کر عطریات ملا کر شیشی میں رکھیں بوقت ضرورت عضو خاص پر لگا کر مشغول ہوں۔ بے مزگی کا خاتمہ کرتا ہے (نانزہ = عضو خاص)

# جواہر پارے

## حب عیش

مشک، عنبر اشہب ہر ایک چار رتی، زعفران، افیون ہر ایک ایک ماشہ، مصطگی رومی، مایہ شتر اعرابی ہر ایک چار ماشہ روغن تمبا ۳ ماشہ، جواہر ذاراقی ۴ گرین، مغز بادام شیریں ۷ ماشہ، سب کو عرق گلاب میں خوب کھرل کر کے ۶۴ گولیاں بنالیں۔ ایک گولی دودھ سے کھائیں۔ امساک اور تحریک کے لئے بہترین چیز ہے۔

## نقرئی گولی

ورق نقرہ، ورق طلا، مروارید، مشک، عنبر ہر ایک ایک ماشہ، زعفران، برگ تمبا، افیون ہر ایک ۲ ماشہ جوہر کچلہ، کشتہ طلا ہر ایک ۴ رتی، عرق بید مشک میں کھرل کر کے دانہ ماش کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی روزانہ دودھ کے ساتھ دیں۔ ضعف باہ، سرعت انزال کے لئے لاجواب چیز ہے۔

# اکسیر باہ

شنگرف رومی ایک تولہ، ورق طلاء ۶ ماشہ ہر دو اجزا کو ایک ماہ شیر مدار سے کھرل کر کے پتلے پتلے قرص بنا کر ڈھڑا تھوہر میں دبا کر کپڑوٹی کر کے خشک کریں اور آہنی کڑاہی میں ریت کے اندر دبا دیں۔ کڑاہی کے نیچے دس سیر کوئلے جلائیں۔ سرد ہونے پر اقراص نکال کر عرق پیاز دس سیر کے ساتھ کھرل کر کے محفوظ رکھیں ایک چاول مکھن میں چار روز تک کھلانا کافی ہو گی۔ مایوسین باہ کے لئے آب حیات ہے۔

# حب مقوی

سنکھیا سفید ڈیڑھ ماشہ، ست لوبان، زعفران، کشتہ فولاد ہر ایک دو ماشہ، افیون ۶ ماشہ، کچلہ مدبر ڈیڑھ تولہ، ورق نقرہ ۴۰ عدد، ورق طلا ۲۰ عدد پان کے رس سے کھرل کر کے مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ صبح شام ایک ایک گولی بعد از غذا دیں۔ دودھ اور گھی کا بکثرت استعمال کریں۔ بے حد مقوی باہ ممسک اور مولد خون ہیں۔

# طلائے خوراکی

نوشادر ایک تولہ' گندھک آملہ سار ایک تولہ' سنکھیا ایک تولہ' زردی بیضہ مرغ ۱۲ عدد میں کھرل کر کے بذریعہ تپال جنتر کر کے تیل نکالیں۔ مصالحہ وار پان پر لگا کر ایک لکیر لگا کر پان کھالیں اور اوپر سے دودھ نوش جاں کریں یہی طلا عضو مخصوص پر بھی ملیں۔

# حب ممسک

عاقر قرحا' شنگرف مدبر' جوزبوا' افیون خالص ہموزن لے کر شہد کے ذریعہ نخودی گولیاں بنائیں۔ ایک گولی مندرجہ ذیل نسخہ سے کھائیں۔ نسخہ بہ شیر گاؤ نصف سیر میں مغز بادام ایک تولہ' مغز پستہ ایک تولہ' چھوہارہ دو عدد پکا کر میٹھا ڈال کر استعمال کریں۔ مقوی باہ ممسک وافع جریان ہے۔

# تریاق باہ

سنکھیا سفید ایک تولہ' اجوائن خراسانی ۵ تولہ ۲۴ گھنٹے تک مسلسل کھرل کریں۔ ایک چاول مکھن یا بالائی میں رکھ کر کھلائی غذا مرغن دیں بے حد مقوی باہ ہے۔

## تحفہ عجیب

سم الفار' شنگرف رومی' رتن جوت ہر ایک ایک تولہ بیخ اونٹ کٹارہ کا سفوف ۲ تولہ' شیر گائے ۶ سیر' سب ادویہ کو دودھ میں جوش دے کر اور جامن لگا کر بلوئیں۔ مکھن نکال کر گھی بنالیں اس میں ۵ قطرے دودھ یا حلوے میں ملا کر کھلائیں۔
مرغن غذائیں کھلائیں۔ مقوی و محرک باہ ہے۔ بھوک کو لگاتا اور چہرے کو انار کی طرح سرخ کرتا ہے۔

## اکسیر باہ

ست دار چینی ۳ ماشہ' ست پودینہ ۳ ماشہ' کچلہ مدبر ۶ ماشہ' سلاجیت ایک تولہ' کشتہ سنگرف ۳ ماشہ' ورق طلاء ایک ماشہ' عنبر اشہب' کستوری' جوہر سم الفار ہر ایک تین ماشہ' دانہ الائچی کلاں'

ایک تولہ، دانہ الائچی خورد ایک تولہ، جدوار خطائی زعفران ہر ایک ایک تولہ، سب ادویہ کو باریک کوٹ کر شہد کے ہمراہ دانہ موٹھ کے برابر گولیاں بنالیں ایک ایک گولی صبح و شام دودھ کے ہمراہ استعمال کرائیں بے حد مقوی باہ ہے۔

## حب ممسک

زعفران، دار چینی، ریوند چینی، سنبل الطیب، مصطگی، اسارون، تخم کرفس، ہر ایک ساڑھے چار ماشہ، عاقر قرحا، حب الغار، زرنباد، قرنفل، بسباسہ، صمغ عربی ہر ایک سوا دو ماشہ، فلفل سیاہ، بزرالبنج ہر ایک ۷ ماشہ، فرفیون ایک ماشہ، افیون ۱۱ ماشہ کوٹ چھان کر عرق گلاب کی مدد سے نخودی گولیاں بنائیں مباشرت سے دو گھنٹہ قبل ایک گولی کھائیں۔

## حب مقوی

مشک خالص ایک ماشہ، جلوتری ۶ ماشہ، پان کی جڑ ۶ ماشہ، درونج عقربی ۶ ماشہ، جند بید ستر ۶ ماشہ، سفوف بنا کر شیر برگد کی مدد

سے دو دو رتی کی گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح و شام دودھ سے کھلائیں، مقوی دماغ، مقوی اعصاب، مقوی باہ، مقوی دل اور معدہ ہیں۔

## حب عجیب

کشتہ شنگرف ایک ماشہ، کشتہ سم الفار ایک ماشہ، افیون مصفی خالص ۲ ماشہ، چرس مصفی ۲ ماشہ، زعفران ۲ ماشہ، کستوری ۲ ماشہ، جائفل، جلوتری، بیربہوٹی ہر ایک ۳ ماشہ، کچلہ مدبر ۲ تولہ، موارید ۴ ماشہ، عاقر قرحا ۶ ماشہ، خراطین مصفی ۸ ماشہ تمام اجزا کو باریک کر کے زردی بیضہ مرغ کی مدد سے خوب زوردار ہاتھوں سے کھرل کرتے رہیں جب دوا سخت ہونے لگے ایک ایک زردی ڈالتے جائیں۔ تاآنکہ ایک ہفتہ میں ۱۵ زردیاں کھرل ہو جائیں۔ اب نخودی گولیاں بنائیں ایک گولی حلوہ یا چوری کھانے کے بعد نگل لیں۔

## تحفہ باہ

کشتہ سم الفار ایک تولہ، کشتہ چاندی ۳ ماشہ، کشتہ سونا ۶ رتی،

مشک نیپالی ۳ ماشہ ' عنبر اشہب ۳ ماشہ ' صلایہ مروارید ۳ ماشہ ' زعفران کشمیری ٦ ماشہ ' سلاجیت ٦ ماشہ ' آب ادرک مقطر میں سات یوم تک کھرل کریں ' کھرل ہر روز چھ گھنٹہ تک کریں اور سیاہ مرچ سے چھوٹی گولی بنائیں۔ ایک گولی روزانہ دودھ سے کھائیں۔ ایک ہفتہ کا استعمال کافی ہو گا۔

## معجون مقوی علوی

لونگ ایک ایک حصہ گندھک ایک حصہ ' رائی دو حصے ' شہد حسب ضرورت معجون بنائیں۔ ایک سے تین ماشہ تک دن میں تین بار دودھ سے کھلائیں۔ لاجواب چیز ہے۔
معجون بالا کے استعمال سے پہلے اکثر اوقات ان گولیوں کا استعمال بے حد مفید ہوا کرتا ہے۔

## حب زنجبیل

رائی دو حصے ' گندھک ایک حصہ ' زنجبیل ایک حصہ سب کو باریک کر کے کنار دشتی کے برابر گولیاں بنالیں ایک تا ۳ گولی دن میں

چار بار پانی یا دودھ سے استعمال کریں۔

## طلائے علوی خاص

جمالگوٹہ ایک حصہ، گندھک ۳ حصے، رائی ۴ حصے سب کو پیس لیں۔ اس میں سے ایک ماشہ لے کر ویزلین سادہ ایک اونس میں ملا لیں۔ بس تیار ہے۔ دن میں دوبار صبح و شام عضو پر مل کر جذب کریں۔ اوپر پان وغیرہ باندھنے کی ضرورت نہیں۔

## حب ممسک

عاقر قرحا تین ماشہ، تخم ریحان ۲ تولہ، قند سفید سوا دو تولہ کوٹ چھان کر گولیاں بنا کر تین ماشہ کھائیں۔ تا ترشی نخورو کا مصداق ہے۔

## حب خاص

بڑھ کا دودھ پونے دو تولہ، چنے کا آٹا پونے دو تولہ، افیون ۹ ماشہ، کھانڈ تین تولہ، نخودی گولیاں بنائیں۔ تین ماشہ سے ۷ ماشہ تک

دودھ سے کھلائیں۔

## حب ممسک خاص

بیر بہوٹی، تخم لنگن ہر ایک پونے دو تولہ زعفران، حرمل ہر ایک ساڑھے سترہ ماشہ، اگر مشک ہر ایک ایک ماشہ پیس کر شہد میں گولیاں بنائیں اور جماع سے قبل پونے دو ماشہ کھائیں۔ عورت ہمیشہ کے لئے ممنون ہو جائے گی۔

## حب ممسک

سونٹھ، کباب چینی، عاقر قرحا، جائفل جلوتری، ہر ایک ۵ ماشہ، زعفران ایک ماشہ، افیون ایک ماشہ، سب کو باریک کر کے شہد میں گولیاں بنائیں۔ پونے دو ماشہ دودھ سے کھائیں۔

## حب ممسک عزیزی

پوست بیخ کنیر سفید ۷ تولہ کوٹ چھان کر کیوڑے کے عرق

جتوں کا پانی میں کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور سائے میں خشک کر کے شراب دو آشہ میں گھول کر عضو پر لیپ کریں۔ اور خشک ہونے پر مشغول ہوں۔

## حب ممسک و مبہی

جائفل' جلوتری' لونگ' دار چینی' کباب چینی' سونٹھ' عاقر قرحا' ثعلب مصری ہر ایک ایک تولہ' مشک ۴ ماشہ' بیخ لفاح ۷ ماشہ' زعفران ڈھائی ماشہ' کوٹ چھان کر پانی کی مدد سے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں اور حسب ضرورت کھا کر پان کا بیڑہ اوپر سے کھالیں۔

## لبوب صغیر

مغز بادام' مغز فندق' مغز چلغوزہ' حبتہ الخضرا کھوپرہ' حب قلقل' مغز پستہ' مغز پنبہ دانہ ہر ایک ساڑھے سترہ ماشہ' سونٹھ' نارمشک' پیپل ہر ایک پونے نو ماشہ مصری سہ چند ادویہ کوٹ چھان کر مصری کے قوام میں ملالیں۔ باہ اور گردوں کو تقویت دیتا ہے کثرت سے منی پیدا کرتا ہے۔

## لبوب علوی

سونٹھ، پیپل، نارمشک، ہر ایک ایک جزو مغز بادام شیری، مغز پستہ، مغز فندق، کھوپرا مقشر، مغز حب الصنوبر، مغز حب الزلم، مغز حبتہ الخضرا ہر ایک تین جزو، شکر سفید تمام اجزا سے دو جزو معجون بنا لیں اور ایک تولہ تک دودھ سے کھلائیں منی زیادہ کرتا ہے۔

## لبوب اصغر

گائے کا دودھ ڈیڑھ سیر، مغز بادام، مغز پستہ، مغز چلغوزہ، ہر ایک ۷ تولہ، تخم بالنگو پونے دو تولہ، اسپغول دو تولہ، تخم ریحان دو تولہ، مصری سوا سیر، اول دودھ کو جوش دیں پھر مصری اور مغزیات کو پیس کر ملا دیں اور ایک تولہ روزانہ چاٹ لیا کریں۔

## خاگینہ مقوی باہ

مرغی کے دس انڈوں کی زردی، چڑیا اور کبوتر کے بیس بیس

انڈوں کی زردی گیہوں کا میدہ دو تولہ ان سب کو ملا کر گھی میں بھون لیں اور ۵ تولہ شکر سفید اور نو ماشہ دار چینی پیس کر ملا کر کھالیں۔ اگر مزاج سرد ہو تو کھانڈ کی جگہ شہد کا استعمال کریں۔

## قبض۔۔۔ قوت باہ کی دشمن

قوت باہ میں نقص اور اس کے خاتمے کے لئے قبض سب سے زیادہ کام کرتی ہے۔ اس مرض کو ام الامراض بھی کہا گیا ہے۔ اس لئے اس کا علاج کرنے کی ضرورت سب سے زیادہ ہے۔

ذیل میں اس کے ازالے کے لئے چند نسخے پیش ہیں۔

گنا ملین اور مدر آور ہے۔ گنے کا تازہ رس صبح خلوئے معدہ نوش فرمائیں۔



دانہ کھانڈ چار تولے رات کو سوتے وقت کھالی جائے تو پیٹ کو نرم کر کے اجابت با فراغت لاتی ہے۔

اسی طرح سرخ شکر غذا کے بعد وقت خواب کھانا بھی ملین اور دافع قبض ہے۔ علی ہذا قند سیاہ (گڑ) بقدر ۵ تولہ رات کو کھانا تلین پیدا کرتا ہے۔



تخم السی 5 تولہ' قند سفید دس تولہ دونوں کو باریک پیس لیں اور ایک تولہ سے دو تولہ تک رات کو سوتے وقت دودھ یا شربت نبات سے کھائیں تو چند روز میں دائمی قبض سے نجات ہو گی۔



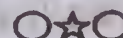
اسپغول مسلم ایک سے دو تولہ تک پھانکیں اوپر سے نبات آمیختہ نیم گرم دودھ پئیں اور کچھ روز اس پر مداومت کریں آنتوں کی خشکی اور اس کی وجہ سے عارض ہونے والی قبض جاتی رہے گی۔



کھٹ مٹھے یا ترش انار کا پانی پئیں۔ ہاضم و مشتی اور مقوی معدہ ہے۔ کھانا کھانے کے بعد پختہ و شیریں انگور کے چند دانے کھانا ملین طبع اور دافع قبض ہے۔



انگور دانہ برآوردہ پندرہ بیس عدد رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح اچھی طرح بقدر ذائقہ مصری یا قند ملا کر پئیں۔ دائمی قبض میں نہایت سودمند ہے۔

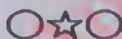


برائے قبض دائمی و عارضی و صلابت شکم مجرب ہے۔

اجزاء: انجیر سفید خشک ۷ عدد کو ڈیڑھ پاؤ آب تازہ میں تر رکھیں۔
طریقہ استعمال: صبح مل کچل کر نبات یا شکر ملا کر خلوئے معدہ نوش کریں۔



قبض میں نہایت مفید ہے۔ پختہ و شیریں کھجور دس عدد لے کر پانی قدرے حاجت میں شب بھر تر رکھیں۔ علی الصبح مل کر گٹھلی نکال دیں اور محلول کو چینی یا مصری سے میٹھا کر کے پئیں۔



غذا کے بعد میٹھے اور پکے ہوئے آڑو پانچ سات کھا لینے سے قبض کھل جاتی اور پیٹ نرم ہو جاتا ہے۔



مغز بادام شیریں مقشر دس تولہ' شکر سفید یا قند سیاہ ۲۰ تولہ' دونوں کو باریک کوٹ لیں اور صبح خلوئے معدے یا رات کو سوتے وقت ۳ تولہ سے ۵ تولہ تک ویسے ہی یا دودھ کے ساتھ کھائیں ملین ہے۔

مربہ جوز

نہایت لذیذ' ملین و دافع قبض ہے۔

اجزاء: مغز اخروٹ بیس تولہ' شہد خالص ۳۰ تولہ' گلاب دو آتشہ

۱۰ تولہ ' سب کو قلعی دار برتن میں ڈال کر سربند پکائیں کہ گاڑھا قوام ہو جائے۔

طریقہ استعمال: اسے مرتبان میں محفوظ رکھیں اور ایک ہفتہ بعد کام میں لائیں۔ خوراک دو تولہ سے چار تولہ تک۔



دافع قبض و مقوی معدہ و امعاء انجیر پختہ و تازہ چند عدد رات کو سوتے وقت کھا لیا کریں۔



گائے کے نیم گرم دودھ میں مصری یا چینی ' شہد یا شربت بنفشہ ملا کر وقت خواب پینا ملین ہے۔ اگر آنتوں میں خشکی زیادہ ہو تو دودھ میں ایک تولہ روغن بادام یا دو تولے گائے کا گھی بھی شامل کر لیں۔



بکری کا تازہ دودھ نبات یا شکر سے شیریں کر کے پینا نہایت عمدہ ملین ہے۔ دائمی قبض میں اسے گھٹا بڑھا کے استعمال کرنا چاہیے۔

## مشروب ماء الجبن

ماء الجبن کو شربت عناب یا شربت بنفشہ سے میٹھا کر کے خالی معدہ استعمال کرنا قبض کو دور اور پیٹ کو نرم کرتا ہے۔



چھٹانک بھر مکھن شکر سفید کے ساتھ کھانا ملین طبع ہے۔ اگر زیادہ ملین کی ضرورت ہو تو اس میں ایک تولہ مغز بادام مقشر پیس کر ملالیں۔



بھیڑی کا دودھ نمک یا مصری ملا کے پینا دافع قبض و صلابت ہے۔

## دوائے قبض

مربہ ہلیلہ ایک سے تین عدد تک کھائیں۔ اوپر سے گلاب' مصری یا شربت بنفشہ ملا کر پئیں۔

## مشروب خوبانی

مشمش یعنی خوبانی جسے زرد آلو بھی کہتے ہیں ۱۲ عدد لے کر رات بھر پانی میں تر رکھیں صبح مل چھل کر گٹھلیاں دور کریں اور محلول کو شکر یا مصری ملا کر پی لیں' پیٹ کی سختی اور قبض میں مفید ہے۔

## دوائے اسپغول

سبوس اسپغول ایک تولہ دودھ یا شربت بنفشہ پر چھڑک کر صبح یا وقت خواب پینا قبض کا دافع ہے۔



جہت قبض و صلابت و یبوست امعاء گلقند بنفشہ ۲ تولہ سے چار

تولہ تک دودھ سے کھائیں۔



گلقند گلاب (آفتابی) دو چار تولے کھا کر اوپر سے دودھ پینا دافع قبض ہے۔



خمیرہ بنفشہ ۴ تولہ شیر نیم گرم یا گلاب میں حل کر کے پئیں قبض و صلابت میں مفید ہے۔



## شیرہ کسبہ

بدن سے بلغم کو خارج کرتا ہے جگر کے سدے کھولتا ہے' قولنج اور استسقاء میں نفع مند ہے۔

اجزاء: مغز تخم کسبہ ساڑھے چار ماشہ' عرق گلاب ۱۲ تولہ میں پیس چھان کر شیرہ گلقند ۳ تولہ ملا کر پلائیں۔

## لعوق خوشبودار

دست آور ہے' خوشگوار و خوشبودار ہے۔ سقمونیائے ولائتی' تربد سفید' غاریقون ہر ایک ۴ ماشہ' زنجبیل' انیسوں' دانہ الائچی سبز ہر ایک ۶ ماشہ' شہد ۱۲ تولہ' خوراک ۵ ماشہ سے ایک تولہ تک ہمراہ شیر نیم گرم۔

## شیرہ کدو

قبض کھولنے اور خشکی امعاء کو مفید ہے۔ مغز تخم کدو ۶ ماشہ، مغز بادام شیریں مقشر ایک تولہ، گلقند آفتابی ۲ تولہ، پانی میں گھونٹ چھان کر شربت بنفشہ ۴ تولہ ملا کر پلائیں۔

## مزید نسخہ جات برائے قوت باہ

مقوی باہ و مسمن بدن حب السمنہ یعنی مغز چرونجی ہموزن شکر سفید کے ساتھ باریک پیس لیں اور ۲ تولہ صبح ۲ تولہ شام کو بالائی دار دودھ سے کھاتے رہیں بے حد مفید ہے۔

### سفوف محرک

نہایت محرک و مقوی باہ مغز سر کنجشک نر بقدر ضرورت لے کر روغن بادام یا روغن گاؤ میں بریاں کریں۔ پھر دانہ کھانڈ ملا کر پیس لیں اور ایک ایک تولہ صبح و شام ہمراہ شیر گاؤ استعمال کریں۔



مغز پستہ ایک ۲ تولہ مصری یا منقہ کے ساتھ کھاتے رہنا باہ کو خوب بڑھاتا ہے۔



مغز بادام دو تین تولے کھانا اور عرصہ دراز تک اس پر مداومت

کرنا تقویت باہ کا موجب ہے۔



فندق یا بادام صحرائی (ٹھانگی) کی گریاں بقدر ایک تولہ شہد یا شکر کے ساتھ کھانا مولد منی ہے۔



گائے یا بھینس کا تازہ دودھ جوش دیا ہوا بالائی سمیت مصری یا کھانڈ ملا کر پیتے رہنا مقوی باہ و مسمن جسم ہے۔



دار چینی ساڑھے چار ماشہ دودھ میں جوش دے کر شہد سے شیریں کر کے پئیں تو بڈھے بھی نئی جوانی پائیں۔



اسی طرح زنجبیل (سونٹھ) پانچ چھ ماشہ کو دودھ میں پکا کر مصری یا شہد سے شیریں کر کے پینے سے باہ بہت ترقی کرتی اور اعصاب میں طاقت آتی ہے۔



دودھ کو جوش دیتے وقت تین چار چھوہارے ڈال دیں۔ پھر سب چھوہارے کھا کر اوپر سے دودھ میں میٹھا ڈال کر پی لیں اور چند روز اس عمل کو دہراتے رہیں۔ انشاء اللہ گیا گذرا آدمی بھی جماع پر

قادر ہو جائے گا۔

## مربہ ثعلب

مردانہ قوت کو بڑھاتا۔ مادہ تولید کو غلیظ کرتا اور جریان کا دافع ہے، صبح کے وقت ایک تولہ دودھ سے کھائیں اور نفع حاصل کریں۔

اجزاء: ثعلب مصری عمدہ و تازہ ایک پاؤ لے کر تین دن اور تین رات عرق گلاب میں تر رکھیں پھر نرم پکائیں، کہ عرق جذب ہو جائے۔ اب آدھ سیر شہد ڈال کر بہت ہی نرم آنچ پر پکاتے رہیں اور کبھی کبھی چمچے سے ہلا دیا کریں۔

طریقہ استعمال: جب قوام ٹھیک ہو جائے تو سرد کر کے مرتبان میں ڈال دیں اور دس روز بعد کام میں لائیں۔



ادرک کا مربہ ایک یا دو تولہ شہد آمیختہ دودھ سے کھانا بہت محرک باہ ہے اور پیرانہ سالی کے ضعف کو دور کرتا ہے۔

## دوائے محرک

نہایت محرک و مقوی باہ ہے۔

اجزاء: زعفران ۶ ماشہ، بہمن سرخ ۲ تولہ۔

طریقہ استعمال: خوب باریک پیس کر شہد دس تولہ میں آمیز کریں اور ۲ ہفتے بعد ایک ایک تولہ صبح و شام بالائی دار دودھ سے کھاتے

رہیں۔

## مشروب باہ

تازہ چھاچھ مصری ملا کر پینے سے محرور المزاج اصحاب کی باہ بڑھ جاتی ہے۔



تازہ مکھن صبح ناشتہ کے طور پر شکر یا مصری کے ہمراہ بقدر ہضم کھاتے رہیں تو مقوی و مغلظ ثابت ہوتا ہے۔



مغز بادام مقشر ۲ تولہ مسکہ تازہ ۵ تولہ' نبات سفید بقدر ذائقہ سب کو پیس کر چٹنی کی طرح چاٹ لیں نہایت مقوی و مسمن ہے۔



مغز چلغوزہ غیر بریاں کو شہد یا کھانڈ کے ہمراہ کھانا قوت مردمی میں بہت اضافہ کرتا ہے۔



مغز اخروٹ کو چینی کے ہمراہ کھانا اور اوپر سے دودھ پینا مقوی ہے۔



مربہ اخروٹ ہمراہ شیر تازہ کھانا بھی مقوی و محرک ہے۔

## مربہ شقاقل

مقوی و مغلظ ہے، جریان احتلام کو دور کرتا ہے۔

اجزاء: شقاقل مصری جو نرم ہو اور اندر سے سیاہ نہ ہو آدھ سیر لے کر رات بھر شیر گاؤ میں تر رکھیں۔ صبح شہد خالص ایک سیر، عرق گلاب، عرق بید مشک ہر ایک ادھ سیر کے ہمراہ نرم نرم جوش دیں اور چمچہ سے ہلاتے رہیں۔ جب قوام درست ہو جائے تو سرد کر کے مٹی کے روغنی برتن یا ظرف چینی میں بھر دیں۔

طریقہ استعمال: دو ہفتے بعد کھانا شروع کریں۔ خوراک ایک تولہ سے ۲ تولہ تک ہمراہ شیر گاؤ۔



انگور تازہ و شیریں التزام کے ساتھ کھاتے رہنے سے قوت رجولیت میں ترقی ہوتی ہے، ہزال بدن دور ہوتا اور چہرے پر سرخی دوڑتی ہے۔



مویز یعنی منقہ پندرہ بیس عدد تخم سے پاک کر کے شب بھر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح نہار منہ دانے کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ خوب طاقت آئے گی اور بدن موٹا ہو جائے گا۔ واضح رہے کہ منقہ بغیر بھگوئے بھی مقوی باہ ہے لیکن کچھ مدت کھانے سے جریان پیدا کر

دیتے ہیں اور سرعت عارض ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اسے بھگو کر کھانا بہترین تدبیر ہے۔

## سفوف مغلظ

باہ کو بڑھاتا، منی کو غلیظ کرتا اور جریان سرعت کو فائدہ دیتا ہے۔

اجزاء: تودری سرخ، تودری سفید ہر ایک اڑھائی تولہ، نبات سفید ۵ تولہ۔

طریقہ استعمال: کوٹ چھان کر ایک تولہ صبح ایک تولہ شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔



نہایت مقوی، محرک و مغلظ ہے۔

اجزاء: ثعلب مصری، بہمن سفید ہر ایک ۲ تولہ، شکر سفید ۵ تولہ۔

طریقہ استعمال: باریک پیس کر صبح خلوئے معدہ ایک تولہ ہمراہ شیر گاؤ کھائیں۔



بہت مقوی ہے۔ تحریک و غلیظ پیدا کرتا ہے۔ بہمن سرخ ۲ تولہ، دار چینی، جوز بوا ہر ایک ڈیڑھ تولہ، زعفران ایک تولہ، شکر سفید ۲۱ تولہ باریک غبار کی طرح سفوف بنالیں اور ایک تولہ شہد یا

نبات آمیختہ دودھ کے ساتھ رات کو سوتے وقت تناول کریں۔

## مربہ بہمن

مغلظ محرک و مقوی باہ ہے۔ بہمن سفید ایک پاؤ لے کر تین چار دن پانی میں بھگو چھوڑیں' پھر نصف ثار عسل خالص ملا کر پکائیں کہ قوام ٹھیک ہو جائے۔ اسے روغنی برتن میں بند کر کے ایک ماہ جو یا چاول کے انبار میں دبا رکھیں پھر ایک تولہ صبح ہمراہ شیرا استعمال کریں۔

## مشروب ثعلب

ثعلب مصری ۹ ماشہ کو دودھ میں جوش دے کر میٹھا ملا کر پینا بے حد مقوی باہ و اعصاب ہے۔



اسی طرح شقاقل ایک تولہ کو دودھ میں ابال کر پینے سے قوت خوب بڑھتی ہے۔

## معجون مغلظ

ضعف و جریان کے لئے مفید ہے' غلظت پیدا کرتی ہے۔

اجزاء: آرد خرما ۵ تولہ' موصلی سفید ۳ تولہ' شقاقل ۲ تولہ کوٹ چھان کر تین گنا شہد میں ملائی۔

طریقہ استعمال: تین ہفتے بعد استعمال کریں۔ خوراک ایک تولہ صبح

ایک تولہ شام ہمراہ نبات سفید ۳ تولہ ' شیر گاؤ ڈیڑھ پاؤ۔

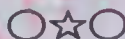
## سفوف برائے جریان

احتلام ' سرعت و رقت کو نافع ہے۔

موصلی سفید ۵ تولہ ' نبات سفید ۱۰ تولہ ' کوٹ پیس کر ایک تولہ بکری کے دودھ سے کھائیں۔



کنجد سفید دو تین تولے قدرے چینی کے ساتھ چبانے سے باہ بڑھ جاتی ہے۔



لونگ ۳ ماشہ باریک پیس کر آدھ سیر دودھ میں پکائیں۔ پھر دانہ کھانڈ ملا کر رات کو نوش کریں۔ چند روز میں خوب قوت پیدا ہو گی۔

## شیرہ باہ

باہ کو کم کرتا اور مجروین کے مناسب حال ہے۔ تخم کاہو' تخم خرفہ' کشنیز خشک ہر ایک ۶ ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر مصری شامل کر کے پلائیں۔



مربہ بج ایک تولہ' ماء العسل سے کھانا فتق ریحی کو فائدہ مند ہے۔

## مشروب جریان

جریان و احتلام کو مفید ہے۔

شربت صندل میں سبوس اسپغول ایک تولہ ملا کر پئیں۔ چند روز میں شفا ہو گی۔ انشاء اللہ۔



بہیدانہ کا لعاب مصری سے میٹھا کر کے پینا احتلام و جریان کا مانع ہے۔



اسپغول کا لعاب بھی نبات سے شیریں کر کے پیا جائے تو ہفتہ عشرہ میں جریان و احتلام کو بند کر دیتا ہے' علاوہ بریں اسپغول مسلم کو نیلو فریا صندلی کے شربت پر چھڑک کر پینا بھی مفید ہے۔

## سفوف ذکاوت

احتلام کو روکتا ذکاوت حس کو دور کرتا اور مقلل منی ہے۔

اجزاء: خشخاش سفید ۳ تولہ' دھنیا ۲ تولہ' نبات کوزہ ۷ تولہ۔

طریقہ استعمال: کوٹ چھان کر ایک تولہ صبح ایک تولہ وقت عصر ہمراہ شربت نیلو فر کھائیں۔



دافع جریان و احتلام' مغلظ و ممسک ہے۔

اجزاء: تمرہندی (املی) کے بیج حسب ضرورت لے کر بھاڑ میں بھنا لیں۔ احتیاط رکھیں کہ جل نہ جائے۔ پھر ذرا ذرا کوٹ کر چھلکا اتار دیں اور ہموزن مصری یا کھانڈ ملا کر باریک پیس لیں۔
طریقہ استعمال: ایک تولہ صبح ایک تولہ شام کو شیر گاؤ کے ساتھ۔



تخم ریحان کو مصری کے شربت میں گھول کر پینا جریان و احتلام کے علاوہ سرعت میں بھی مفید ہے۔



شیرہ خشخاش پینے یا خشخاش کا خیرہ یا شربت استعمال کرنے سے جریان و احتلام کی شکایت دور ہوتی ہے۔



بلا ارادہ منی خارج ہونے کو مفید ہے۔
تخم خربوزہ، تخم خیار، تخم ککڑی ایک ایک تولہ پانی میں گھوٹ چھان کر کھانڈ یا مصری ملا کر پئیں۔

## سفوف خاص

احتلام میں بالخاصہ مفید ہے، ذکاوت حس کا دافع ہے۔
اجزاء: خشخاش سفید ۴ تولہ، تخم خرفہ ایک تولہ، مصری ۶ تولہ۔
طریقہ استعمال: کوٹ چھان کر ایک ایک تولہ صبح و شام نیلوفر کے

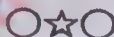
شربت سے کھائیں۔



جریان منی و احتلام کا مانع ہے، غلظت پیدا کرتا ہے۔
اجزاء: مغز تخم خیارین، مغز تخم تربوز، مغز تخم کدو، ہر ایک ۲ تولہ، خشخاش بریاں ۴ تولہ، نبات سفید ۱۲ تولہ۔
طریقہ استعمال: سب کو باریک پیس کر ایک ایک تولہ صبح و شام بکری کے تازہ مصری ملائے ہوئے دودھ سے کھائیں۔



پختہ کاٹھے بیر کھانے سے بھی جریان منی رک جاتا ہے۔



آش جو کو شربت خشخاش سے شیریں کر کے صبح و شام بقدر ہضم پینا جریان و احتلام کا مانع ہے۔

## سرعت انزال کے لئے

کچا آم جس میں گٹھلی نہ پڑی ہو سکھا کر پیس لیں اور روزانہ ۱۵ گرام کھانڈ ملا کر کھائیں۔



السی کے بیج پیس کر تھوڑی سی کالی مرچوں کے ساتھ شہد میں چاٹا کریں۔



املی کے بیج باریک کتر کر رات کو بھگو دیں اور صبح کو کھائیں۔



آدھ سیر دودھ میں ایک انڈے کی زردی اور اسی کے ہموزن شہد اور گھی ملا کر علیحدہ رکھ دیں پھر اتنا ہی مزید گھی لے کر گرم کریں اس میں ایک ماشہ زعفران ڈال کر بھونیں پھر اسی گھر سے دودھ کے کمپچر کو بھگار کر روزانہ نہار منہ پئیں اور کم از کم ایک گھنٹہ ٹہلیں سات روز تک یہ عمل کرنے سے زبردست قوت باہ پیدا ہوتی ہے دوران استعمال جماع سے پرہیز کریں۔

